婦人衛生雜誌

大正元年十一月二十日發行

第二百七十六號

婦人衞生雜誌

第二百七十六號目次

講演

叢談

育兒

家庭衞生

雜報

廣告

私立大日本婦人衛生會

十二月例會通知

來る十二月七日(第一土曜日)午後一時より神田區一ッ橋通り共立女子職業學校内に於て本會例會相開き左の講話有之候に付き御知友御誘引御來會被下度候也

日本の產婦と西洋の產婦

醫學博士　岩瀬雄一君

大正元年十一月

私立大日本婦人衛生會

東洋幼稚園長　岸邊福雄著

忽再版

お伽噺仕方の理論と實際

上製美本　定價七拾錢　郵税八錢

著者は幼兒教育家として。既に盛名あり。お伽話術は實に其天才にして氏の快辯に接するや、幼老共に感泣す。落語家講談師すら其の絶妙に驚嘆して師事するものあり。本書は心理學教育學に基きたる、多年の研究に實驗を加へ、理論の部に於てお伽噺に關するあらゆる問題を詳論し、實際の部に於て其巧妙なる談話術の秘訣を圖と樂譜を插入し、輕快にして趣味ある筆を以て説く實に痛快なる新著なり。

兒童教育の爲に父兄も教育者も必ず一讀を要す

東京神田區北神保町十五番地

發行所　明治の家庭社　〔振替貯金東京第六六五番　電話本局四二一七番〕

婦人衛生雜誌第二百七十六號
（大正元年十一月二十日發行）

講演

虎列刺病の豫防

醫學博士　栗本東明

今日は虎列刺病の豫防のことに就てお話致すことでありますが宮本博士は原因のことを御話になりますことでありますから――元來、原因の方を前にお話致して、それか豫防に掛る方が順序であると考へますが、少し時間の都合がありまして、私は早くお話申すと云ふことになつたのでありますからして、少し前後したやうな譯でありますがさう云う譯でありまして兎に角豫防のことを御話致しまするに就ては少しく原因のことを申上ませぬとどうも豫防のことも充分に御了解にならぬことがあるかも知らぬと考へますから、極く大略の原因の事を前以てお話申し上たいと考へるのであります。

虎列刺と申しまする病氣は、一體何んな病氣であるかと云ふことに就きましては、是は申上げるまでもなく、急性の劇烈なる傳染病でありまして殆んど彼の怖るべき百斯篤など云ふ病氣と同じ位劇烈なる傳染性の病氣である、此病氣は昔から印度地方にあつたのでありまして印度は卽ち虎列刺の本元であります、印度の中でも殊にガンチスと云ふ河がある、其河の岸は土地が最も濕つて居りまして暖かい處でありますから、さう云ふ暖かい濕つた土地に虎列刺と云ふ病氣が始終絕えずにあつたのである、其處が卽ち世界中の虎列刺の本場である、此病氣は印度からして遂に西暦千七百年代に西洋の方にも進入しました、それから千八百十七年には殆ど歐羅巴全體に流行するに至ました……が日本に此病氣が始めて入ま

したのは文政五年八月だと云ふ事である此事は昨日の報知新聞にも富士川君の談話で載て居ましたからして皆様は御存知で有ませうと考へますが兎に角文政五年に初て日本に虎列剌が入つたと云ふ事になりまして此時には京都大阪地方に大分流行したとの事である、夫から其次に日本に流行しましたのは安政五年にひどい流行をしまして、此頃は矢張虎列剌と云つて居た病氣ではありますけれども、其病症に日本的の名稱を與へて「コロリ」と云て居つた、なぜかなれば此病氣になりますと直に死んで仕舞から、それで「コロリ」と云ふ名稱を與へたので、「コレラ」、「コロリ」殆んど似寄つた名でありますから、御維新前までは殆んど虎列剌のことを「コロリ」と云ふておる此安政五年の流行には、初め長崎から病氣が起りまして、尤も虎列剌と云ふ病氣は印度が本場でありますけれども、印度から支那の今の香港上海の方に行きまして、それから多くは此上海からして日本に最も近い所の長崎に病毒が入つたものゝやうである

何時も此虎列剌の病毒の入つて來るのは長崎が最初のやうな有様に是までなつて居つたのでありますから、安政五年にも長崎が初めであるそれから東海道から段々と東京に入つて參りまして東京では三十萬人以上の人が、纔か七月二十七日から九月二十三日まで五十三日の間に三十萬の人が死んだと云ふことで、是も昨日の富士川君のお話に出つて知つた譯でありますが、其位の大流行であつたのである、それから其後度々御維新後になりましても日本に流行致しました、明治十八九年頃、其頃は私が丁度長崎に居りましたからして、自分で屢々虎列剌の病人も取扱ひましたが、東京にもひどい流行を來しました、夫から明治二十三年には上海から長崎に入つた、此時も大分流行したのでありまして、二十三年には全國中で四萬六千十九人の患者が出まして、其中三萬五千二百二十七人死んだと云ふ位であります、殆ど虎列剌病を發して死ぬ病人の數と云ふものは百分の五十以上、流行の烈しい時に於きましては百分の八十

即ち百人病氣に罹りますと其中八十人位死ぬのである、輕い流行の時に於きましても百人中五十人位死ぬと云ふので、實に怖るべき程死亡の數が多い病氣である、此二十三年と云ひますのは私が丁度長崎に居つていろ／＼研究した時でありましたが、其時に初て虎列刺の黴菌などの研究を行りまして、確に日本に入つた虎列刺は亞細亞虎列刺、印度虎列刺即ち眞性の虎列刺であると云ふことも學問上で取定めたのである。

虎列刺病は斯樣の歷史を有つて居つて、其後西洋及び日本に於きましても近年まで彼方此方に病氣があつたのでありますが、西洋では明治四十年に獨逸のハンブルヒと云ふ港に、ひどい流行を來したのでありますが、獨逸の如き開けた豫防法、衛生法の届いて居る國に於きましても矢張り斯う云ふ病氣が入りますと一時に一萬八千人位の患者が出來たと云ふ位にひどい流行を來したのである。

此病原と云ひますのは、是も後程宮本博士から詳しくお話申し上げることゝは存じますけれども、一種の黴菌でありまして其形は「コンマ」のやうな形をして居るので、之に「コンマバチルレン」と云ふ名稱を與へて居ります、此黴菌を發見しましたのは、先年日本に參りましたところの有名なる黴菌學者のコッホと云ふ人であります、此ロベルト、コッホと云ふ人が病原が分りませぬから印度或は埃及の方に研究に行きまして此黴菌を發見したので、此黴菌は中々細かいのでありまして、肉眼では見えない、顯微鏡も餘程強い、八百倍位でないと見得ませぬ、唯では見えないが色々染めて見ると見る事が出來る樣な極く微妙なる黴菌である、此虎列刺の黴菌と申しますものは色々な所で繁殖致しまするが、殊に不潔な場所に多く繁殖するのであります、例へば塵溜のやうな所、或は極く不潔な水の中に黴菌が入りますと、直ぐに繁殖します、それから不潔な衣服等に黴菌が附きますると、其衣服に附いた儘段々一晩の中に一つの黴菌から十萬も二十萬も殖えると云ふ位に繁殖

力の強いものである、併しながら此微菌の繁殖するには濕度が必要で、相當の濕度が無くては繁殖しない、寒い時には繁殖は出來ぬ。それから虎列剌の流行するのは何時も夏の時候でありまして、其頃は微菌が早く繁殖しますから、まあ六月、七月、八月、九月頃に何時も虎列剌が最も劇しく流行するのである。さう云ふやうに濕度と濕潤が極めて必要である、濕氣が無くては微菌が繁殖しない、何時も濕つた暖かい所に能く繁殖する、虎列剌の本家本元となつて居ります所は印度のガンチス河の下流でありまして其處は丁度土地が沼地のやうな所で、虎列剌の繁殖するのに宜いやうに始終濕つて居る、それから北の方にヒマラヤ山があつて北風が吹きませぬから何時も空氣が暖かい、それで微菌が年中絶ゆることなく繁殖して居りまして、自然に虎列剌病の本家本元となつて居る、さう云ふやうに總て濕潤して暖かい所に微菌が好んで繁殖するのでありますが併しながら虎列剌の微菌は熱に對しては極く弱いものでありまして、若し虎列剌菌の入つて居る水でも煮沸すると其中の微菌が死んで仕舞ふ、さう云ふやうに熱には極く弱いので、或は衣服に虎列剌の微菌が附いて居りましても之を一日日光に曝らして置くと、其微菌は死んで仕舞つて繁殖が出來ない。斯う云ふ事を利用していろ／＼豫防の方法を講ずるのである、それから又此微菌は酸類に對して弱いので、鹽酸とか、硝酸とか、あゝ云ふ酸つぱい物に對しては極く抵抗力が弱く、直ぐに死ぬのである、人體の胃の中には胃酸と申しまして食物を消化させる酸性の汁が澤山出來て居る此胃酸の中に虎列剌微菌が入つて行きますと直ぐに死ぬ夫れ故に縱令ひ虎列剌菌が胃中に進入しても、若しも其人の胃が丈夫であつて、胃の中に胃酸が澤山に出來て居さへすれば、虎列剌の微菌は胃の中に入つて行きましても決して繁殖することが出來ず胃酸に逢ふて撲滅されて仕舞ふ、併しながら若し我々の胃が加答兒と云ふやうな、胃病でも起しまして充分の働が出來ない場合には、虎列剌微

菌は胃の中に入つて其處で撲滅されずに腸の方に行つて愈々繁殖して虎列剌病を惹起すると云ふやうなことになる、是も矢張り豫防上に向つて大切な事である、それでありますから今日吾々が虎列剌の豫防をしまするのに鹽酸「リモナーデ」と云ふ酸つばい藥がありますが、あゝ云ふ物を飲んで居りますればそれでも虎列剌を豫防することが出來るのである、胃の中に酸類を多くして置くと豫防する事が出來る然るに人間の腸の中には亞爾加里性と云ふ酸類と反對の性質を有つて居る液體が出來て居りますが虎列剌は亞爾加里性液の中には能く繁殖するものでありますから、腸の中に行くと虎列剌の黴菌はどん／＼繁殖するので、遂に虎列剌病を起すのであります。

それで傳染病の中にも色々數がありまして疱瘡の如き、麻疹の如き、猩紅熱の如き傳染病がありますが虎列剌病はさう云ふ傳染病とは全く異なつた傳染の仕方を有つて居るのであります、疱瘡や麻疹は人から人に直ぐに傳染するのである、例之ば麻疹の家に行つて其病人に觸はると直ぐに觸れた人が病氣に罹る、或は疱瘡の所に行つて觸はりますと、直ぐに觸つた人が疱瘡に感ずる併し虎列剌はそれとは少し違ふ、其病人に觸はつたからとて直接に傳染するものではない、虎列剌の傳染の多くは病人の排泄物、即ち大便或は小便或は吐物から傳染を來すのでありますからして、麻疹とか疱瘡とかとは少し傳染の模樣が違ふのである、それでありますから人間に此病氣の傳染するのは、或は吐物ならば吐物の中にある黴菌が或る機會を以て人間の食べる食物の中に混ずるとか、或は飲料水の中に混ずるとか云ふのを、人がそれを口中に入れますと直に病氣が起るのであります、それでありますから豫防もそれ等の事に由つて大體の方針を定めて虎列剌の豫防をしなくてはならぬのである、それで此豫防法に於きましては公衆的の豫防、それから個人的の豫防と云ふ二つに分けることが出來ます、公衆的の豫防と云ふのは一般に廣く觀たのでありまして、兎に角日本に虎列剌の病毒

が入つて來るのを防ぐと云ふことにしなくてはならぬ、例へば上海に虎列刺があるならば、上海からして日本の內地に入らぬやうに、或は滿州の方に病氣があるならば此滿州の方の病氣が朝鮮から日本の內地の方に來ないやうに禦ぐと云ふのが卽ち公衆的の豫防でありまするが、之に向つては第一汽船に由つて病毒が入つて來ますからして船舶の檢疫が極て必要である、又滿州邊でありますと汽車の檢疫と云ふ事が必要である、船から上る人を一々檢査する、例へば上海から長崎に船が著くと、役人が出て行つて船の中に虎列刺で蒼い顏をして苦んで居る患者がありはせぬかと云ふ事を一々調べる、若し怪しいのがあると船を港口に止めて置く、丁度長崎の入口の女神と云ふ所に檢疫所があつて、怪しい病人は女神檢疫所に引上げて仕舞ふ、それから神戸に來た船でありますと、和田岬に檢疫所がありまして其處で止めて神戸の方に入れぬやうにする、橫濱では長浦と云ふ所に檢疫所があつて、其處で怪しい者を止めて仕舞ふと云ふやうに兎に角內地に病原を近寄せぬやうにするのである、併しながら愈々病氣が猖獗するやうになつて來ると、何處からか日本の內地へ入つて來るのである、或は長崎から入るか神戸から入るか、門司橫濱から入るか、何處からも入つて來ますから、さうすると今度は中々大騷ぎで消毒豫防をしなくてはならぬやうになつて來る、若しさう云ふやうに愈々內地に入つて東京の本所に出來た、日本橋に出來たと云ふやうな時には、其虎列刺患者のあつた處は交通遮斷と云ふものをやる、外の人が入つて行かれぬやうにする、又病人のあつた所は健康な人でも外に出ないやうにする、健康診斷をやつて、病氣のある者は決して外の人と接しないやうに嚴重な取締をやらなくてはならぬ、それから又虎列刺菌の携帶者と云ふものがあります、それは何う云ふ人を云ふかなれば、虎列刺の病氣は發して居りませぬでも、其人の腸の中に虎列刺の黴菌の入つて居るのがある、之を虎列刺菌の携帶者と名付て置くのである、是れ

は其人の體格が丈夫に出來て特異の性質を有つて居つて、黴菌に感じないと云ふやうな人であるかも知れませぬが兎に角壯健な人であると虎列剌の黴菌が腸に入つて、虎列剌病の起らぬことがある、さう云ふ人の大便を採つて顯微鏡で調べて見ると、本當の虎列剌菌の在るのを見ることがありますが、流行地の近傍の人の腸の中にはよく黴菌が入つて居るのである、それだからして交通遮斷を行つて、其交通遮斷を行つたところの内部に居る人の大便を嚴重に調べて、さうして黴菌が有るか無かと云ふ事を始終見て置く必要がある、若し大便の中に黴菌が發見された時には愈々嚴重に取締る必要がある、それ等は公衆的豫防法の必要な點でありますが、尚ほ其外に、此節は斯んな事はありませぬが、昔開けない時に、隱蔽と云ふ事があつた、虎列剌病が起つても屆けない、隱して置くと云ふ惡い習慣があつたのである、さう云ふ事からして遂に非常に蔓延することがありましたが、併し此節は政府の方でも取締が嚴重になつて隱蔽と云ふことがなくなつたのであります。

それから個人的豫防と云ふことに於きましては、是は銘々の豫防法である、公衆的には政府でも盡力して、日本に病氣の入らぬやうにやることはやりますけれども、病氣が入つて來た以上は個人々々で豫防すると云ふことを考へなくてはならぬ、個人的の豫防に於きましては、前に申上たやうに虎列剌菌なるものは、多くは不良なる水に混じまして人間の腸に入つて行くのでありますからして飲料水に注意することが極く必要でありまして、生で飲んではいかぬ、飲料水を生で飲みますとそれからして黴菌が入つて行く、殊に黴菌でも入つて居りはせぬかと云ふやうな、怪しい水であつたならば一遍煮沸してからでなければ飲むとは出來ぬ、沸しますれば黴菌が死んで仕舞ふと云ふのは、先刻お話したやうに黴菌は熱に對しては極めて弱いのでありますから、沸した水であれば幾ら飲んでも差支ないのである、それから井戸水が殊に劍呑であります、水道の水でありますと

割合に剣吞ではありませぬけれども、井戸水、殊に不完全な井戸の水は最も剣吞なのである、と云ひますのは黴菌が地面の中へ漸々に泌込んで行つて、井戸の構造が不完全であると、井戸側からして黴菌が井水の中に入つて行く、さう云ふ水を飲みますと知らず識らず虎列剌病に罹るのであります。それ故に井戸水は決して飲料水にしないやうに、已むを得ず飲まなくてはならぬ時には沸騰して飲むことが必要であります、それと同じやうに牛乳なども一遍沸かさなくては飲まぬやうにしなければならぬし、殊に牛乳の中には黴菌が繁殖し易いものでありますから其邊の注意も必要であります。

それから食物、野菜、魚類、是は皆虎列剌黴菌の體の中に入る媒介をするものでありますからして、野菜は決して生で食べてはいかぬ、西洋料理の「サラド」のやうな物は虎列剌の流行時には、何時の間に黴菌が附著して居るかも知れませぬから食べぬやうに、或は食物の中でも極く新しく調理した物は宜いのでありますが、若しも是が前日拵つたやうな宵越の食品でありますならば、腐敗の虞がありますから食べないやうにする、魚類の如きも生では食べぬ方が宜い、刺身などは虎列剌の流行時には悪い、何故かならば井戸水——水道の水も使ひませうけれども兎に角水を使ふ、其水の中にはどんな機會に乘じて黴菌が入つて居らぬとも限らぬのであるから、生の魚は、成るべく食べぬ方が宜い、煮て食べるならば差支ない、殊に此魚類に於きましても流行地から來る所の魚類は、成るべく食べない方が宜い、鰯の中に黴菌があつたと云ふやうなこともありますし、鰯の捕れる所は東京の近傍でも定まつて居りますから、其地方に病氣がありましたならば、其地方から來る鰯の如きは食べないやうにする必要がある、それから果物であります、果物も極く熟した物ならば先づ差支ないやうなものでありますけれども、是も成るべく生で食べぬ方が宜い、虎列剌の流行時には一遍煮て食べれば差支ない、併し林檎の如きは煮て

も差支ないけれども或はさうも行かぬ物もありますからそれは適宜にやると云ふことにしたが宜いと思ふ。

それから虎列剌の流行する時に於きましては成るべく胃腸を丈夫にしなくてはならぬ、胃腸の養生が極く必要でありまして下痢を起すやうな事は能く注意して居らなくてはならぬ、例へば夜分に、此頃は大分冷氣になりましたからそんなこともありませぬけれども、夏の暑い時に裸體になつて寢ると云ふやうな事から、お腹を冷して下痢を起すことがありますから、さう云ふ事のないやうに衣服を纏つて眠るやうにしなくてはなりませぬ、それから虎列剌の流行して居る時には風を引くと云ふことに能く注意をしなくてはならぬ、風を引きますと自然腸胃が惡くなる、腸胃が惡くなると腸內に黴菌が繁殖する傾を持つて居りますから、風を引かぬやうに努めなければならぬのであります、それから食物には常に注意をしまして、腸胃病を起さぬやうに、食物から下痢を來すことがありますから能く注意をしなくてはなりませぬ。

それから又身體と精神の過勞と云ふことが宜くないので、ひどく身體を使ひ精神を使ひ、物に心配をすると云ふやうなことは良くない、なぜかならば、其爲に身體が一體に弱つて來る、精神が疲れ、身體が疲れますと身體が弱る、弱つた虛に乘じて黴菌が入つて行つて繁殖すると云ふことになりますから、精神身體の過勞を愼まなければならぬ。

それから虎列剌の流行する時に於きましては人に由つてはひどく神經が亢進つて無暗に虎列剌を怖れると云ふことがありますが是は良くないことである、虎列剌の如きは原因が分つて居るものでありますからして、昔のやうに原因の解らぬ時に於きましては、お禁厭をするとか、御祈禱をするとか云つて居りますからして怖れたものでありますけれども、近頃は原因が分つて居りますから豫防する方法が出來て居る、其豫防方法さへ心得て居りますれば怖るべき病

氣ではないので、餘り怖れると却つて病氣に取付かれると云ふことがありますから、恰度昔武田信玄と云ふ豪い人が居りましたが、此人の言つた事に「能く戰ふ者は死せず」と云ふ言葉がある、戰爭に出まして勇氣を出して戰ふ者は決して死ぬことはないと言つて居る、丁度さう云ふ風でありまして、近頃でも言ふことでありますが臆病な者には鐵砲玉が當ると申します、勇氣を出して敵に向つて進んで行く者には鐵砲玉が中らない、虎列剌病もそれと同じことで、餘り怖しい〳〵と言つて居りますと、何時か虚に乘じられて虎列剌に罹ると云ふことがあります、虎列剌病は決して怖るべきものでない、それを防ぐ方法を心得て居れば敢て怖るべきものでないと云ふことが分つて居りますから、無暗に恐怖するのは宜しくない、それで、神經性下痢と云つて、神經が本になつて起る下痢がある、是は虎列剌の流行する時には能く見るのであります、怖い〳〵と思つて物を食べますと、自然お腹ががう〳〵鳴るやうになつて下痢を來すのであります、是は虎列剌を怖るゝの餘り物を食べますと、腸の神經が過敏になつて餘計に働く其爲に下痢を起すやうになる、之を神經性の下痢と云つて居るのである。斯樣に虎列剌を怖るゝが爲に神經がひどく働いて下痢を起して、さう〳〵本當の虎列剌性の下痢になることがありますから、虎列剌を餘り怖れないで、豫防の方法を心得て居れば宜いのである、それから傳染病の傳染の媒介を爲すものがある、即ち蠅は能く病毒の媒介を爲すのでありまして、食物の上に蠅が飛で來て止まりますが、彼の蠅の脚或は羽或は體に虎列剌の黴菌を附けて來ることが能くある、虎列剌の流行して居る所に居つた蠅が虎列剌患者の大便の上にでも止つて、其蠅の脚などに病毒を附けて來て、外の家の食物の上に止まり、お茶の上でも御飯の上でも止まる、さうすると黴菌がそれに附著する、それを知らずに食べますと虎列剌を發すると云ふことがあるので、蠅の病毒傳染の媒介を爲すと云ふことは餘程怖るべきことであ

りますから、虎列剌の流行する時には食物は決して外に出して置いてはいけない、蠅入らずと云ふやうな物の中に容れて置くとか、或は煮た物は出して直ぐ食べると云ふやうに、蠅のたからぬやうに注意することが最も必要なのであります。

それから虎列剌の流行時に於きましては暴飲暴食を愼まなければなりませぬ、ひどく物を食べ、ひどく物を飲んで、下痢を起して、その爲に病氣を起したと云ふやうなことは今まで澤山例のあることでありますから、流行時に於きましては食物を無暗に食べないやうにすることが必要である、さうして新鮮の食物を適當に食べるやうにしなければならぬのである。

此位の事を御注意になりますれば大抵虎列剌病を豫防する事は出來ませうと考へまするが、併しそれにも拘はらず、殊に由ると下痢を來すやうな事がありますからして、さう云ふ場合には成るべく早く醫者の所に行つて診て貰はなくてはならぬのである、決して自分で素人療治を行つて居つて時を遲らかしてはいかぬのでありますから、少し下痢をしたならば直く醫者に驅付けて診て貰ふのである、虎列剌の下痢と云ひますのは、他の腸胃病の下痢とは少し違つて居るのであります、第一お腹が痛まない、外の腸胃の病氣でありますとお腹が痛んで下るのでありますが、虎列剌の下痢は殆んどお腹の痛むことはないのである、さうして一遍に澤山下る、二時間か三時間の中に、三回も四回も下つて殆んどお腹の中が空になる位に出て仕舞ふのである、全く水のやうな便が出る、是が虎列剌病の特徴でありますから、ひどい下痢を來してお腹が痛まぬやうな場合には、成るべく早く注意して醫者に診て貰はなくてはならぬ、私も一遍長崎に居りました時、明治十九年でありましたが檢疫の爲に患者を診て居る中に、とう〳〵半虎列剌の樣なものに罹つたことがある、是はお腹が痛まずにひどい下痢を起して、僅か一晝夜ばかりの間に骨と皮になつて仕舞ふ位でありました、それから虎列剌は吐氣が出て來ますが、吐氣の來るのは

質が惡いのであります、幸に私のやつたのは吐氣なしに唯下痢だけでありましたからして、又早く注意したからして、どう〳〵本物にならずに癒つたのでありますが、さう云ふ風に早く注意さへすれば治することが出來るのであります。

是は虎列剌病の豫防に就ての極く大體でありますが、不完全でありますけれども此位のことを御注意になりましたならば、流行時に當つてもさうやり損ふことはあるまいと思ひますから何卒、御注意あらむことを望みます。

叢談

衞生二十則

獨逸國シュレージヤ州の結核豫防會は種々有益な働を致して居りますが、尚ほ通俗的の小冊子や引札のやうなものを出して、廣く凡ての階級に衞生上の必要な事を說明しやうと企てゝ居ります。そこでドレスデンの大學教授ドクトルクラフト氏が、比較的短かい二十箇條の心得書の中に、最も大切なる衞生上の原則を抱括しまして、凡ての衞生の基礎觀念ともなるやうに注意されました。實際病氣に罹り、又は病氣が進んでから癒すよりも、罹からぬ先に豫防することは、何の位有效で且つ容易だが解かりません。依て今その二十則を翻譯して、皆樣の御參考に供へることゝ致します。

一、健全なる器官は寶なり。罪無うして虐使せらるべきにあらず。凡そ度に過ぐるは害あり。榮養、勞働、休養、遊戲も、凡そ生活法の偏するは宜しからず。養ひの過ぐるは、その惡しきこと養の足らざるに等しく、怠惰の有害なることは過勞に異ならず。

二、汝自身を戒愼して養生し、又汝の周圍を省みて

養生せよ。

三、石鹸と水とは、日に一度、頭より足に至るまで清めんが爲めに、何人もこれを調達し得べし。かくて皮膚より出されたる排泄物は除かれ、その氣孔は必要に應じて開き居るなり。

四、食事の前には、何時も石鹸と水にて手を洗へ。かくすれば、不潔病として、消化管を通りて身體中に宿る所の諸の病を防ぐことを得るものなり。

五、每日齒を磨くべし。牀に就く前に、然らずんば早朝に。善く咀嚼器を保たんには、善く燒きたる黑パンを規則正しく食すること殊に效あり。齒を善く保つことは、胃腸の健康を保つ上に非常に大切のことゝす。

六、食物及び飲料は、餘り熱きも餘り冷たきも用うべからず。然らずんば齒並びに胃を害せん。身の熱したる時に、餘り冷たき飲料を取るは殊に有害なり。

七、あはたゞしく、おびたゞしく飲むこと勿れ。食物はよく咀嚼せよ。善く消化さるゝ爲には、食物のよく細かにされて、胃腸中の消化液に渡されんことを要す。此の消化液の分泌は、十分咀嚼することに由て豫め促さるゝものなるが、餘り多量の液體にて薄めることに由り、その正當の作用を妨げざるやうせざるべからず。

八、不要の食物に消化器を煩はすこと勿れ、これをこなすに費す所の力は、正當の働にて無益に亡せ去るなり。

九、もはや不用となれる殘渣を每日規則正しく排泄するやうに腸を慣らせ。長く糞便の滯るは不健康のことにて、種々の不快を來し、永く全身の害となる。大抵の人は、朝空腹に新鮮の水を一口飲めば腸の働を勵まし得るものなり。

十、人間は空氣中の生物にて、空氣は缺べからざる生命の元素なることを忘るべからず。故に仕事室にても、寢室にても、苟も汝の住居する所は、風通の良からんことに氣をつけよ。空氣の代謝をな

るべく完全にする爲に、戸外の仕事の往復には途中にて屢々深く呼吸する習慣をつけよ。呼吸は常に口を閉ぢて鼻よりすべし。さすれば嗅覺は、避くべき臭に對して警戒を與ふるものなり。

十一、毎朝襯衣を全く脱ぎて、全身を空氣に浴せしめよ。出來得べくんば窓を開放ちて行へ。隣の人を氣づかはゞ、通氣よき窓掛の後にて行ふべし。空氣浴ほど良き强固法はなく、皮膚に善く血を循らし、全身の働を善くするには空氣浴に勝るものなし。身慄のせぬ前にやめ、それより稍々寒き時節には暖に衣服を著て走り或は働くべし。

十二、風呂或は灌水浴等の設けあらば、汚れ或は汗の出る仕事の後には、なるべく毎日これを利用し、少なくとも一週一回はこれを用ひよ。長き温浴は身心を緩め、短き冷浴は興奮せしむ。冬は此際髮を乾かし置くべし。

十三、もし會館内の水泳浴場、更に善きは戸外の水泳浴場、又清潔なる池、湖水或は河等に水泳浴場あらば、努めてこれを利用すべく、浴中水を嚥下ぬやう用心せよ。空氣浴と水泳浴とを併用せよ、但しその後疲勞と寒氣とを覺えず、却て爽快にして、快よく温かに感ずるやうに。

十四、日光浴は、空氣浴よりも注意して行はざるべからず。一週二回、多くとも三回以上は行ふべからず。二十分長くとも三十分以上は決して行ふべからず。且つ此際日光の頭に直射するを防ぎ、日射病を防ぐ爲に、日光浴の間、五分毎に十五分間づゝ身を轉ぜよ。日光浴に於て、ムラッテン人の如く褐色に皮膚を曬くべからず。然らずんば身體の機能を催促する代りに、甚しく害することゝなる。

十五、身體の清潔に就て注意したる如く、汝の襯衣及び衣服に就ても同樣なるべし。不潔になる仕事に際しては、勞働服と其他の衣服とを別にせざるべからず。

十六、餘り暖に著ること勿れ、然らずんば勞働に際

して身を熱し過すべし。職務上止むを得ざることなくんば、決して不透性の衣服を擇ぶことなかれ、此の如き衣服の爲に、身體は發散に由てその溫放散を調節し、皮膚より種々の新陳代謝廢物を放出する能力を失ふものなり。足は溫かに乾かし、頭は冷に保つべきなり。

十七、職務的仕事の偏頗なるものは、それだけ、身體の平均を保つ爲めに、平素使はざる他の力を出す所の副職業を必要とす。

十八、汝若し頭の仕事を爲す者ならば、身體の爲に善き手工を輕蔑すること勿れ。汝の薪を自ら割れ、木屑と共に不平は頭より飛去るべし。

十九、汝若し手工家ならば、身體の休養日には、多少その頭腦を奮勵せよ。何人と雖も、常に倘ほ、この生活を一層生活ばへあるものとなす所の何事をか學ぶの要あり。畑仕事及び庭仕事は、閉ぢ籠めたる工場或は地下に働く者に取りては最良の調合なり、又吾々の獨逸式體操は、その仕事に始ど身體を使はゞ或は只少しく使ふものに取りては有力なる操作たるなり。

二十、七時間乃至八時間の睡眠は、平均、大人には全く十分なる休息の度なり、睡眠の神氣を爽快ならしめんが爲に、寢室に新鮮なる空氣の入るやうにせよ。若し短時間の晝休を要するものは、食後よりも寧ろ食前に休憩すべし。十分休みて食卓につけば、食事は快よく認めらるゝものなり。一日二十四時間の中生業に倘ほ餘裕あらば、その一部は精神的共同生活の爲に汝の家族に盡し、他の一部は汝自個の發達の爲に盡すべきなり。

心臟の構造と機能

エンゲル述

小侍譯

吾々の活きて居りますのは、心臟の活きて居る間だけであります。心臟が止まれば、吾々の生活もおし

まひで御座います。と云ふのは、身體の總ての部分は、たゞ心臓の働で以て、生活に缺くべからざる物質を含むで居る所の血液を輸入するので保つて居るものであるからで御座います。

それで身體の總ての部分が、この生命を與ふる所の血液に浴する爲めに、到る處に緻密なる網の如き管が通りて居る。此の管は心臓より始まつて、段々細くなり、腦髓、肺臓、肝臓、腎臓、筋肉といふやうな各個の臓器の内まで、顯微鏡で見るやうな極小さな管となつて移行いて居りますが、此等の細い管の中心は心臓で御座います。

心臓は、その運動に依て、血液を動脈の内に送り出し、それが細い管(毛細血管)を通過した後には、矢張心臓に口を開いて居る所の靜脈管から再びこれを受入れる。動脈管の壁は彈力があり、血液は只極めて緩やかに狹い毛細管の中を通過致しますので、此の血管――動脈――は緊張して參ります。この血壓に依て、血液は毛細管を通り過るのでありますが、毛細管は臓器の最も細かな部分、即ち細胞と聯絡して居りますから、此際生活に必要なる酸素並びに腸の方から血液の中に移行く所の榮養分を細胞に與へ、此れと同時に、血液は又細胞から用ひ盡した瓦斯及び新陳代謝に由て生じた所の不用物質や渣滓を受取つて、これを腎臓の如き排泄器官に持つて行くのであります。

血液は身體の一定の部分に於て、生活に必要なる物質を受取り、又用ひ盡された物質を引渡すのでありますから、心臓に由て一定の方向に身體の内を通行するやうになつてゐなければなりません。これには、その構造が好く出來て居ります。即ち心臓は、大約下拳程の大きさの肉の嚢で出來て居りまして、内は隔壁で以て左右の心室に分かれ、その各室には、血液が入込む所の入口と、血液が出て行く所の出口とが御座います。

血液は、兩方の前房から心室内に這入つて參りまして、これから室を出れば、今度は動脈の中に移行く

と云ふ順序になつて居ります。それで右心の方に參ります血液は、右前房より右心室に到り、それより所謂肺動脈の方に參ります。又左心に入込む所の血液は、左前房を通つて左心室に來り、これより所謂大動脈の方へ出て參るので御座います。而して右心室を出た所の血液は肺に參りまして、肺靜脈を經て左前房に戻つて參ります。肺臟の中にて、呼吸に由て酸素から潔くせられ、再び身體に循らさるべき所の、不用物質を荷ふて居る所の血液は、先づ右前房に來り、それより右心室に入り、此處から肺動脈を通つて肺に到り、茲で肺靜脈を越えて心臟の左前房に參り、左心室に入り、而してこの清潔にされた血液を全身の動脈に輸出する所の大動脈の中へ出て行くといふ譯であります。

この動脈は漸次細くなりて、遂に毛細管となり、これが再び臟器の中で擴がりまして、段々太い血管、即ち靜脈となつて、その惡い血液を心臟へ持歸ります。

何うして血液は、心臟壁の收縮と弛緩に由て、何時も同じ方向に流れるかと申しますに、これは、前房と心室及び心室と動脈との間にある所の四つの瓣の助けに依るものでありまして、この瓣は、恰もフイゴウの舌のやうに開いたり閉ぢたり致しまして、病氣の爲に變化しない限りは、只一つ方向にのみ血液を運動せしむるものであります。而して血液が、左心より動脈の中へ押出される所の、その壓力に依て、所謂脈搏といふものが起るのであります。脈搏は御承知の通り、手首、頸、其他の部分に於て觸れて見ることが出來ます。一分間の脈搏の數は、健康の心臟に於ては、心臟の收縮する度數だけ打つ譯であります。併し年齡に依て差がありまして、小兒は、大人よりも脈搏の數が多い、大人では一分間に大抵七十二でありますが、幼兒に於ては百二十或はそれ以上御座います。大人に於きましても、働くとか、走るとか又は熱のある時などには、脈の數は時として殆ど普通の倍にも上ることがあります。併し健康

の心臓であれば、暫時休憩すれば又普通の數になります。

生命は心臓の働にかゝつて居るものでありまするから、普通の心臓の機能を心得て居ることは、無益のことでもなからうと思ひます。精密に測定、計算して見た所に據りまするに、心臓が一回収縮すれば、大約百七十立方センチメートル程の血液を大動脈へ送出す勘定であります。然るに、血液の總量は、吾吾の體重の大約十五分の一程でありますから、心臓から送出された此れだけの血液が、全身を流れ通りて、再び心臓に達しますのには、大凡二十八回心臓が収縮しなければならぬ譯であります。大人の健康な心臓は約二十四秒で以て二十八回収縮致します。さうして見まするに、この短時間の間に、血液の總ての部分は一回心臓を通過する、従て又肺臓を一回通過致しまして、酸素を攝取り、又悪い瓦斯、殊に炭酸を呼氣中に排出するものであります。又一呼吸に四つ脈を搏つ勘定でありますから、一呼吸毎に體に吸込む所の酸素は、大約六百六十立方センチメートルの血液に分配される割合となります。それから、右の心室から肺の方へ送込まれる血液の量は、左の心室から大動脈、従つて循環の流の中へ送出される量を同じ分量で御座います。而して大約七遍程呼吸をする間に、全體の血液は肺の中で酸素を攝取まして、同じ時間の間に、これを身體を構造して居ります所の幾億萬の細胞に分配するのであります。一個の細胞は至て小さなものでありまして、大凡一ミリメートル、即ち三厘三毛の千分の一位の大さのものでありますが、この身體を構成して居ります所の細かな建築材料に酸素を持運びますものは何かと申しますと、それは血液の中にある所の赤血球で御座います。この赤血球に依て血は赤い色をして居るのであります。而してこの赤血球といふものも、小さなものでありまして、平均一ミリメートルの百三十分の一位しか御座いません。併しこの酸素を運搬致します所の顯微鏡的小體は、その數に於ては實に驚

くばかり大なるものであります。卽ち一立方センチメートル程の血液の、小さな一滴は各その中に五百萬以上の此種の血液細胞を含んで居ります、それで一立方センチメートルの血液は五百萬の千倍、心臓の搏動毎に左心より大動脈に送られ、同時に右心より肺に送り出さるゝ所の百七十立方センチメートルの血液は、實に五百萬の千倍のその又百七十倍づゝの赤血球を含んで居る割合で御座います。

斯の如き血液の運動に供する所の心臓の働も矢張計算することが出來ます、而して之をキログラメートルで表はします。御承知の如く發動機の出す所の仕事はこれをキロ數で定めるのでありまして、一定時間に一キログラムの重量のものを一メートルの高さに上げるだけの力、これが一キログラメートルであります。扨て一收縮毎に百七十立方センチメートルの血液を大動脈内へ送出し且つ此際そこに支配して居る所の壓に打勝つ所の左心は、計算上一收縮毎に〇・二一キログラメートルの仕事をするのであります。そこで一分間に七十五脈を搏つと致しますと、左心の一日の仕事は〇・三掛ける七十五・掛ける六十、掛ける二十四で大約三萬六千キログラメートルとなります。それから右心のする仕事は、左心の約三分の一位でありますから、約一萬二千キログラメートルと致しまして、心臓全體は二十四時に大約四萬八千キログラメートルの仕事を就成する譯であります。今これを八時間の勞働時間に三十萬キログラメートルの仕事をする勞働者に比較致しますると、この勞働者は八時間で以て、心臓が二十四時にする仕事の大約六倍程の仕事をする勘定であります。

仕事は、身體の中で行はれますと、身體の中で溫に變化致します。溫は、一瓦の水を攝氏の一度に溫めるだけの溫を單位として計算致しますが、心臓の活動力に由っては、大約十萬單位程の溫が身體に加はる勘定になります。それでありますから、體重五十キロある人は、心臓だけの働に由て攝氏の二度だけ溫められる譯であります。今これを石炭の熱力に較

して考へて見ますと、一瓩の石炭が燃えれば八一八度の温單位を出しますから、心臓が二十四時間に身體に供する所の温は、丁度十二瓩の石炭を身體の内で燒盡したと同じ割合になります。

燈光の善惡

熱野鳴沙

近來は種々の人工光源が工風されて、街道に、公會場に、普通の室内に、はた書齋に各々その光明を競ふやうになりまして、何れも我が燈光に油を引いて、他に勝る所以を吹聽致して居ります。例へば瓦斯燈の方では、電燈は、白熱瓦斯ランプほどの明るさのものを用ゆる段になれば、三十倍乃至四十倍もギラギラするから、眼の爲めには大毒で御座いますと云ふ。さうすると一方電氣燈の方では、燃燒瓦斯は、健康上に種々の危險がある、然るに電燈なれば、體裁も宜しければ、便利でもあり且つ健康上には些も申分がない、燈明は電燈に限ると申立てるので御座います。

これは兩方ともそれぞれ利害得失はありますが、醫學上の研究に本づいて、人工光源の身體に及ぼす生理的作用より論ずれば、其間には又自ら利害得失の差が起つて參ります。今他の關係は暫く措いて、直接眼に對する光源の善惡に就て批評を致して見ますならば、先づ眼に對して全く申分のない光と云ふのには、その光の強さ、色及び平等性等もなるべく日光に近いものでなければなりません。然るに、只今の所我々の知つて居る人工光源は、何れも、此點から申しますと滿足なものは御座いません。

それで人工光源の生理的作用に就て論じまするに、先づ第一に眩輝、或は羞明と云ふ害がある。この眩輝といふのは抑も如何なることかと申しますと、眼に這入る所の光線が、眼に相當の照明の限界を超えた場合で御座います。所が眼と云ふものは奇妙なもので慣れますと最初眩ゆかつた光にも眩ゆくなくな

ります、例へば只今行燈やカンテラを用ひて居つた人が、急に瓦斯燈や電燈を用ひることになりますと、形容詞ではない、實際眼が眩むほど烈しく光輝を感ずるものでありますが、段々慣れて參りますと、別段眼が痛いなどゝ云ふ感じはなくなり、もう少し明るい方が便利だなどゝ贅澤をいふやうになるものであります。それでありますから、眩輝を覺ゆる限界と云ふものは一寸確め難いのでありまして、ある人の試驗致した所に據て見ますると、普通の十六燭光より段々燈光の強さを增して參りますと、八十乃至百燭光といふやうな強い照明の度にも習慣うるものであると云ふことであります。而かも此の習慣は眼に對して格別有害の模樣も認められない。これに由て見まするこ、眩輝と云ふことは、衛生上から燈光の善惡を判斷致しますのには、餘り大事なことでは御座いません。併し何れの人工的光源にもある所の、この眩輝をどうしても避けなければならぬと云ふことになりますると、これには、總ての他の燈光よりも電氣燈が一番自由がきいて都合が宜い、避けるやうにし易いのであります。最も理想的の燈光は、所謂間接照光でありませうが、これは體裁が惡い、少なくとも今日用ひられてゐるやうな大きな反射鏡の附いて居るものは、とても普通の住居には採用されません。併し眼の方の害はツヤケシの白熱ランプを應用すれば避けることが出來る、而してなるべく高くつけるのが適當である。最も良いのは、餘り強くない燭光の天井燈として、その代りに數を澤山にして室內の天井に分配するのであります。今日の電燈裝置は、火災その他の危險も殆ど御座いませんし、光も平等で、搖がず、又必要の所には光源を幾つも集めることも出來ますから、便利の點からも衛生の點からも善い燈光と云はなければなりません。眩輝と云ふことは、前にも申す通り左程重大なことではありませんけれども、併し燈光の種類を選ぶと云ふ時には、兎に角大事なことの一つとされますから、此點からしても、最もこれを避けるに易い所の電燈

か良いといふことになる譯であります。

此の外總ての人工的光源の不利益な點は、赤外線或は熱線並びに紫外線或は化學作用の光線の放射であります。此の兩種の光線は、純粹の燈光の光線には實に望ましからぬ、有難くないお附物で御座いまして、種々の燈光も、燈光としては同樣の明るさに眼に働きますが、生理上には種々の差異があると云ふものは、專ら只今申しました所の眼に見えない兩種の光線が、種々の强さで不純にするからであります。

この事に就きましては、ビルヒ、ヒルシュフエルド、ヘルチル、ウイドマルク、殊にシャンツ、ストックハウゼンなどゝ云ふ有名な醫學者連が、臨牀的に、はた實驗的に隨分研究を致しましたが、何れの先生方も、我々が用ゐて居る燈光の中に含まれて居る所の、眼に見ることの出來ない紫外線は、長い間には眼に有害の作用を及ぼす、而して眼の炎症或は加答兒を惹起すに至るものであると云ふ結論をして居るので御座います。所が此の說は一方から駁擊されました、而してドクトルフォーグトと云ふ人は、弧光燈の光、總ての電氣白熱ランプ及び瓦斯白熱ランプの光も、これを日光に比較すれば、遙かに紫外光線の量が少ないと云ふことを證明したのであります。かう云ふことが解明つても、尙ほ紫外線はどうしても眼に有害の作用を及ぼすと云ふならば、それは只直接の放射に由るのでありますから、前に眩輝の事に就て申しましたやうに、燈光をなるべく物を見る人の視野の外に懸けるか、或は白熱燈のツヤケシを用ひれば、十分これを防ぐことが出來ます。故に此點からしても矢張又電燈が宜しいと云ふ譯になります。

次に光源の赤外線、即ち熱線に就て種々研究されましたが、有名なルブチルと云ふ先生は、實際この赤外線は何の位まで差支がないかと云ふ限界を定めまして、一平方センチメートルの面の上に一分間〇・〇五グラムカロリーと致しました。それからドクトルフォーグト氏は、諸種の燈光につきまして、その

照面から何の位離れてこれだけの熱を出すか、又その際の面の明るさは何の位になるかと云ふことを測定したのであります。この面白い試驗の成績に據て見ますると、例へば十六燭光の開放アルガント瓦斯ランプは、五十燭光の金屬線電燈の二十二倍、十六燭光の石油ランプ及び六十燭光の懸垂瓦斯ランプは何れも約十二倍、それから四十五燭光のリリプトランプは大約十倍の熱を放射するといふことであります。尚ほ種々の燈光の種類につきまして、今度はランプのホヤ瓦斯燈のホヤ或は電球などに起る熱を測つて見たのでありますが、この場合にも矢張前に擧げた燈光の順序で申しますと、次の如くであります。即ち白熱電氣燈の僅かに八十五度なるに對して、三百、二百三十六、二百六十、百五十五度と云ふ割合でありまして、定規燭光に對する熱單位は、金屬線電氣燈の〇・九六カロリーに對し瓦斯及び石油ランプは六一、三〇、八・五、九・一カロリーであります。かう云ふ譯でありますから、此場合には赤白熱電氣燈は遙に總ての他の燈光に勝り、又眩輝や紫外線はあつても、赤外線の割合に少ない、而して赤外線は主として腦神經に作用するものでありますから、何うしても電氣燈が最も宜しいことになります。

斯樣に人工光源の生理作用に就て觀察致して參りますると、何の燈光が何れよりも善い惡いと申した所で、實際は餘り大した差もないのでありますが、これよりも更に大切なる事は、液體或は瓦斯體の燃燈料より發生します所の燃燒產物が人體に及ぼす所の作用であります。然るにこれは電燈には全く無い。此點から致しまして、電燈は兎に角衛生上最も申分のない燈光と云はなければなりません。

脚氣食物豫防法

醫學博士　遠山椿吉

脚氣は印度及馬來群島を中心とし東洋諸國を犯し、本邦に於ては年々八九千人の死亡者を出し、

殊に壯年有爲の生命を奪ひ、國力に大關係を及ぼす容易ならぬ一大厄難なり。著者は多年脚氣病の研究に從事し、その原因に就て一大論文を草したるが、尙ほ此の國家甚大の蟊賊たる本病を剿絕し、連年これに惱むものをして其患苦を免れしめんことを望むの餘り、玆に普通脚氣豫防法の一書を著はし、自ら信ずる所の豫防法の實行を推奬せり。凡そ四章二節八項に分ち、其原因論に於ては主として米食これが原因たることを論じ、他の副因卽ち個人の素因、季候、土地等の關係は暫く措いて論ぜざるを以て、玆に述ぶる所の豫防法は脚氣食物豫防法と言ふも可なりとし、これを公衆豫防法と個人豫防法とに別ちて、解し易く實行し易きやう懇切に說明せられたり。著者は本會の特別贊成員たるの故を以て同書一部を本會に寄贈せられ、且つその內容を廣く會員に紹介することを許されたり、依て玆には其の個人豫防法の一節を抄出して讀者の參考に供することゝせり。尙ほ全部の詳細を知らむとならば同書に就て熟讀せられんことを希望す。

一　雜穀主食

我國に於て往時は、一般に純雜穀食及混合米食(糅飯)をなしたに、代と共に漸次其數を減じて、米食に推移したるは明白なる事實にして、邊陬の農民に今尙ほ純雜穀食を攝りて『米の飯』を食はざるものあるは人の知る所の如し、之等も世の風潮に誘はれて、早晩米食者に變ずべきは既往に徵して豫想するに難からず。

滔々一般の人米穀を貴びて雜穀を卑む、素と之れ米の味の美にして雜穀之に劣れるより、嗜好は勢ひ米に傾ける自然の本能に起因せるならんと雖も、今に至りては更に他の原因相加りて、愈々雜穀を卑むの風を長じ、因襲遂に拔き難きに至れるなり。仍て予は一般に雜穀を推奬せんとするに當り、學術上より觀たる時弊一二を掲げて、世の醒覺を促さんとす、

時弊とは何ぞや曰く誤解及び虚榮之也。

（一）誤解　世人は往々感覺上美なるものと、理論上善なるとを混同することあり、由來美と善とは必ずしも一致竝行するものにあらず、然るに人情は其美に眩じて、其の質の善を沒却するの弊に陷ることあり、例之ば質の美なる絹布は、衣服の用として他の毛、綿に及ばざるの點あるを悟らざる外觀風味の美なる日本米は滋養に富み、それの劣れる外國米（所謂南京米）は滋養質少しとなし、外國米の成分は却て窒素分に富めるを思はざるが如き之なり。

抑々食の美なる（味、香、色、形等）は食の一要資格には相違なしと雖も、人の美食とするもの、必ずしも理想上食の善美なるものにあらず、而して物の錢價は多く美なるもの貴く、美ならざるもの卑し、隨つて價の貴きと理論上の善と一致せざることあるは怪しむに足らず、即ち米は貴く麥は卑しと云ふと雖も、麥の榮食價必ずしも米に劣るにあらざるなり。

（二）虚榮　偶々中流以上の家庭を見るに、何等理論上の根據あるにあらず、單に嗜好より又は自家の經驗上雜穀（殊に麥）の保健上適好なるを知る家主あり之を全家庭に勵めんとするも、米飯を貴び雜穀を卑しむの社會的習慣は、漫然雜穀食を粗食となし、之を用ふるを一概に經濟上の儉約なりと做すの風潮に壓迫せられ、家人は兎に角雇人等の待遇に顧慮し、又は比隣の批評を憚り、之が敢行に躊躇するもの多きが如きを以て社會の全豹を推すに難からず。

此際世人は米必ずしも貴からず、雜穀必ずしも卑むべきものにあらず、米獨り榮養に適するにあらず、雜穀決して榮養價に乏しからず、更に却て米食は完全なる榮養とならざることあり、（脚氣發生）雜穀は此點に於て安全なりてふ理由を明確に悟らしめ、一方白米食の傳播を停止し、一方白米食者に雜穀食を奬推せんことを要す。

但だ此雜穀食をなすものも、大人一日白米（上白にして）三合以下を並食するは脚氣豫防上妨げなしとす、之れ全食量百分中米量三十分以下に該るも

のなればなり。

二　玄米、熟米又は半搗米主食

玆に謂ふ所の半搗米(又粗搗米)の內搗精の程度異なるに隨つて、其の榮養力に等差あるを以て、安全に腳氣を豫防せんには、前述の一級乃至二級白米ならざるべからず、然れども實際使用者は逐一此標準を知る事能はざれば、肉眼上玄米と極精白の中間程度のものを採用するを可とす、熟米は銀皮を失はざること半搗米に似、玄米に至りては云ふまでもなく完全なる銀皮を備ふるを以て、腳氣發生に心配なき食糧たるなり。

我邦に於て米を搗精するの法は、神代の古より之ありたるが如きも、精白の程度極めて低かりしのみならず、之とても只だ上流の一部に行はれたるのみにして、多くの人々は玄米のまゝに用ゐ、元祿、享保の頃に至りて著しく精白の度を進め、更に明治に入りて奢侈の增進、器械の進步、輸出米又は遠洋航海用の要求等に由り、精白殆んど極度に逹したり。

如此精米主食の習慣深く浸潤せる國民に對し、玄米又は精白不充分なる熟米、若くは半搗米は薦めんことの難きは、飲家に酒を禁ずるの難きが如くならんか、然れども衣食住の嗜好は決して絕對的のものにあらず、我邦人の衣服と住居の近世著しく改變せられたること、食物も中古以來習慣なかりし獸肉行はれ、麥酒其他のアルコール、飲料行はれて、日本酒の幾分に代りたる、麵麭主食者の漸く多きを加ふる傾向ある等、其動因は一ならざるべしと雖も、嗜好習慣を移すことの絕望にあらずして可能事たるを證すべし。

加之ならず吾々日本人は白米を美とし、玄米又は半搗米を不美とすと雖も、恐くは根本の美不美なるにあらず、只だ之れ習癖の致す所なるが如し、蓋し白米には白米の美味あり、半搗米には半搗米の美味あるべし、現に臺灣土人が半搗米を美味なりとし、內地人が故らに勞力を費して精白米を好むを怪むと云ふ、又近時粗糙米を試用し、稍之に馴れたる人の其

味、決して精白米に劣らずと云ふが如き強ち痩我慢の言にあらざるべし。

本項を實行せんには左の方法を必要とせん。

（二）白米飯より半搗米其他に移る方法を講ずること

（二）單味米飯を改めて調味飯を推奬すること

（一）白米飯の習慣あるもの半搗米を混じ、慣るゝに隨つて次第に其混量を増し、遂に五割以上に達す、如此する時は甚だしく飯味の不美を感ずることなく、遂に半搗米特有の美味を知るに至る、其他半搗米に移るの方法幾多あるべし、特に當時者の研究を煩はさん。

（二）粗糲の米を食せんには、之を加味飯をなすは良好なる一方法たるべし、近時米價騰貴の結果外國米を食せんが爲め、料理研究家の提供せる幾多の加味飯法あり、宜しく採て應用すべく、又玄米（及半搗米）推奬に熱心なる村井某氏の玄米料理法等參考の價値あるべし、凡そ地球上米を主食とするの生民印度及支那を首としヒリッピン、スターン諸島、後印度、錫蘭、露領アジア、アフリカ、（マダカスカル）及其附近諸島）南米（ブラジル、グアナ）等を合せて約八億人にして、人類の半數以上を占む（人口約十六億にして其五分の二即ち六億四千萬人を米食民族と算するものあり）、而も日本人の如く純米食に耽り、且つ味を米の自然質にのみ求めんとする民族ありや、試みに看よ歐米人の食は固より米を主食とするにあらず、米を以て料理品の一に加ふるに過ぎずとはいへ、近年漸く米食の風を長じ、現に獨逸に於て米の料理法十八種に上る、然も皆な諸種の味を附し、人工の美味を加へて食するものなり、印度人は最も古き米食の民たるは人の知る所の如し、而も自然の味を追究するにあらず、多くは所謂カレイライスの調理を加へ食するに非ずや、支那朝鮮の民亦自然質のみを味はずして、多く蕃椒等を加ふと言ふ、然るに本邦人の米を食ふや、稀に加味の法（鮨、茶飯、櫻飯、赤飯筍飯、松茸飯、栗飯其他）なきにあらずと雖も、常食としては清水を以て單に之を煮炊するに止り、而

して味を自然質に求め隨つて質は愈々美なるを貪り精白法として際限なく銀皮を剝離し如何なる細民の舌と雖も、外國米と內地產米とは言ふに及ばず、北國米と肥後米とを、容易に識別し得るまでに進步發達せり、之れ恰も飮家の酒に對し、茶客の茶に對し、微妙なる優劣をも舌頭を以て鑑別するに似たり、而も其危害を悟らざるに至ては飮料水の純潔を貪りて遂に蒸餾水を得て滿足するに似、人工を以て自然を傷ふの弊玆に至りて極れりと云ふべし、精白米に執著耽溺せる我同胞大に猛省する所ありて可なり。

旅の衞生（旅前）

斯くていよ／＼出發する前には、旅行案內に據つて汽車汽船の發著時間をよく調べて、少なくとも十分か十五分前には停車場に到著してゐなければなりません。發車時間に差迫つて馬車や車から飛下るや否や周章てゝ客車に飛込むと云ふやうなことになれば、種々の遺留品や落物をし易いばかりでなく、怪我などをするのも多くは斯う云ふやうな場合であります。然ればと云ふて餘り早過ると、見送りの人などのある場合は別として、しよざいなさに待ちくたびれるのみならず、人や荷物の雜踏する停車場に長く居ることは衞生上危險が多い、冬は斯樣な時に寒冒に罹ることが少なくない、窒扶斯とか實布的里とか云ふやうな傳染病流行時には殊に注意する價値があることゝ思ひます。何れにしても旅行案內は一部携へませんと何かにつけて不便である、つまらぬ時間と金を費すことがある。尙ほ初めて旅行する地方なれば、知つて居る人に就て汽車の乘換、其他の交通機關、道路、旅館等何くれとなく豫め問尋ねて相談をすれば無論便利であります。

扨て汽車に乘つたと致しまして、そこで汽車中の衞生上注意すべき二三の事項を申して見ますと、近來は鐵道院の方では、出來る限り乘客の便を計り且つ衞生上にも十分注意して種々の設備をし、それ／＼

の方法を設けて居りますが、旅客の方が反つて無頓着で、便法を利用せず、折角の設備を無用視するかのやうに思はれます。旅程の長短、旅費の都合に依て一二三等何れを選むも隨意である、寢臺も附いて居る、冬は暖室裝置がある、食堂もある、便所もある、夜又は長いトンネルでは燈がつく、窓は硝子窓木のスカシ窓があり、窓掛が出來て居り、換氣の裝置があり、警報機があり、殆ど申分が無い程度になつて居りますが、景色の好い山間に差かゝつた時などに、暫く客車內の不潔になつた空氣を十分に交換し、旁〻直接に景色を眺めやうとして窓を開きますと、一二の紳士や令孃は、春秋の天氣の好い時でも直ぐ風を引くと云ふた風で、忽ち又閉づるのが常である。さうかと思ふと、一方では、長いトンネルに入つて煙がどん〳〵客車內へ侵入するのに、窓を閉づることを知らないのか、無頓着なのか、人が皆わざ〳〵窓をしめるのに、我一人關せず焉と云ふ調子で煙を一杯に入れて平氣で居るものもある。又雨降等の爲めに窓をしめ切つて居る際に、無遠慮に煙草を燻らして室內を汚し、喫煙室の設があつても、誰も其處へ行て喫煙する人はない。それよりも一層甚しいのは、客車內に痰を吐出して下駄や靴を以てにじる人が隨分まだ少なくない。これ程厭ふべく又怖るべきものはない、結核病者でもあれば、實に危險この上ない振舞である。但し客車內に備附けてある唾壺は、あれは殆ど無用の長物かとも思はれる。何故かと云ふに、あれは直ぐその傍に席を取つた二人の人位しか用うることが出來ない、しかも汽車進行中には、なか〳〵うまく其の孔の中に痰をすることが出來ず往々器物の緣の邊に吐かける、のみならず動搖の爲めに溢れ出すことがあり、躓いて顚倒すことさへあるから、私は衞生上寧ろ無くもがなの設備品と思ふ。それから汚穢ことの序であるが次は便所で、便所は元より絕えず淸潔に掃除され、下洗水も石鹼も手拭も備へられてあるが、何うも矢張何時も不潔になつて居るやうである。此等は乘客が少

しく注意するならば、決して不潔になる筈はないのであるが、矢張旅の恥はかき捨ての流義の人が少なくない證據である。要するに以上の非衛生的の狀況は、總て乘客自らの罪であつて、一般の衞生思想と公德心の發達に待つより外仕方がないのであります。

次には座席であります。三等の腰掛の木で固いこと又時として滿員以上にこみ合ふこと等は我慢しなければなりますまいが、二等でも隨分油斷のならぬことは、往々虱の置去りがあることであります。又時として、小兒のお濕りがあることであります。それ故腰を下す前には、その場所を檢査し、少なくとも毛布又は他の敷物を布いて坐らなければ危險である。それから網棚の下荷物、これは自分の物は十分注意して載せるは勿論でありますが尙ほ人の物にも氣を付けて、汽車の動搖の爲めに頭上に顚落しないやうに用心することが肝要であります。隨分大きな荷物を五個と六個も客車内に持込む人がありますが、これは乘合の人に迷惑を掛けるのみならず、自分も持運びに難儀し、少なくとも赤帽の御厄介にならなければなりませんから、決して賢い方法ではない、大抵の物は手荷物預所に賴んで、一寸手から放せぬ物だけを携へて客車に入るべきであります。これ等も鐵道局の設備を利用せず、或は公德を顧みないと云ふ非難を免れません。

次に席は何處に取るが善いかと申しますと、大抵の人は出來るなれば先づ好んで隅を占領するやうであります、これはつまり身體を支へる面が多くなるから、寄掛るに樂であり、又一方に人が居らぬから押されたり遠慮することが幾分少ないと云ふ所からでありませうが、それだけ又隅は窮屈で且つ人の出這入り每に戶の開閉がうるさい、或は便所の傍になる場合があつて、得失相償はぬことが少なくない、又一二等なれば、何處でも身體を寄掛けるに餘り不自由はないのであります。只車輪の上又は連綴部の近は何うしても動搖が激しいからなるべく避けた方が

宜しい。

今度は、方向は何ういふ風に坐るが善いかと云ふ問題になりますが、これも一得一失はありますが、衛生上から見ては進行する方に背を向けて坐つた方が宜しからうと思はれます。それは何う云ふ譯かと申せば、先づ第一に進行する方向に背を向けて居れば塵埃殊に石炭滓の眼に這入るのを免れる、煤其他の臭氣等に對しても進行の方向に向つて居るよりは害を蒙むることが輕いから、視器、聽器、呼吸器の保護上利益がある。尙ほ好い景色を長く眺めることが出來るといふ、利益があります。然し所謂汽車に醉ふ癖のある人、即ち船暈のやうに甚しいものではありませんけれども、輕度の腦貧血のやうな症狀を呈して惡心を催し、甚しければ嘔吐するといふ癖のある人は、横に向いて寢て居るのが一番良いやうであります。これは隨分難儀なものでありますが、何うも善い豫防法が御座いません。これを恐れて汽車に乘る時には食事をしない人もありますが、これは空腹の方が却て起り易い傾があります。一つは氣の持ちやうで大分差ひます。所謂暗示療法即ちズッゲシチオーンが餘程效があるやうである。臭素劑、纈草劑又はモルヒネ、コカイン等の鎭痙或は痲醉の效ある藥品も多少效能はありますが思はしくない。寶丹、淸心丹、仁丹等の氣付け藥或は口中藥と云ふやうな、薄荷、樟腦などの入つて居る賣藥類も多少效があります。尙ほ深呼吸を續けることは大に效があります。餘り甚しい時は、汽車を下りて暫時休憩すれば忽ち快復致しますから、大して心配すべき事でもありませんが、他に同伴者のない同乘者が苦しむで居ることに氣がついたならば、なるべく席を讓つて横に寢ることの出來るやうにしてやり、又甚しい時には旅客係に注意を與へて介抱するやうに計らはなければなりません。此種の病人は、汽車に乘て發病したと云はんよりは、寧ろ汽車に乘る以前より腸胃が惡かつたとか、心臟又は腦、神經に故障があつたといふものが少なくありません。從つて重患に陷

ることもありますから、氣を付けなければなりません。

次には驛々の停車場で賣つて居る飲食物特に辨當、鮨、牛乳等は餘程注意致しませんと、下痢などを起す虞があります、往々旅宿の客膳の殘物などを利用するものがあるさうですし、牛乳も溫かくしては賣つてゐますが、不安心なものです。特に近頃のやうに所々に虎列剌などの流行して居る際には、先々自宅より携へたパンとか辨當で濟まして置くが安全であります。

尙ほ注意すべきことは、進行中の汽車の窓から物を擲棄てることであります。これは窓からなげ出す人は、別に力を入れて抛げるわけではないのですが、麥酒の空罎や鑵詰の殼などが、レールの傍に居る人に中ると、思はざる怪我をさせるのであります。それから進行中の汽車の窓から頭を出して外を眺めることは、極めて危險なことで、うつかりして居る間に、非常な勢で外の物に打つけられて怪我をする、或は一命にも拘はる事があります。これは實際例のあつた事でありますから大に愼まなければなりません。

最後に鐵道事故として、往々汽車の脫線、顚覆、衝突等の椿事の起ることがあります。若し萬一斯樣な事に遭遇した場合には何うするかと云ふ問題が起りますが、これは眞に災難であつて、如何とも致方がない。天命に任かすより外はありませんけれども、併し多少の覺悟が無ければなりません。先づ斯う云ふ場合に負傷をした多くの人々に就て觀察するに、大抵何時もひどく周章てる人が多く負傷するのであります。其の證據には眠つて居つた人、或は泥醉して居つた人などが反つて負傷を免れて居る場合が往往あります。誰でも斯樣な事に逢へば驚くに違はありませんが、特に甚しく心配する人は、彼の所謂鐵道痲痺又は外傷性神經症と申しまして、格別甚い怪我もしないのに、後に至て種々の病狀を發することが多い、それでありますから、總て如何ともすべからざる災厄に逢ふた時は、兎に角天運に任せて餘

り狼狽せず、氣を確かに持て其の經過を視ることであります。汽車の衝突の如き場合には、先づ横を向いて少なくとも膝だけは上に引付けることであります、これに依て脚を折ることを免れる、次になるべく硝子窓に手や顏を當てないと云ふ心構であります。暫くして幸に甚い負傷もしなかつたならば、徐ろに窓なり、他の破壞れた所なり、都合の善い所より逃れ出るまでのことであります。

これで大概汽車中の事は終りまして、最後に旅宿に於ける自個衛生上の注意を少しく申述べて此篇を終らうと思ひます。

宿屋に著きましたならば、靴、外套等の掃除手入は、大抵宿屋の者が致しますが、場合に依ては自分でしなければならぬこともあります。二三日も逗留する時なれば、シヤツの類は洗濯しなければなりません。兎に角汗になり埃になつた被服類は決して、これを清潔な物と混同しないやうに、止むを得ざる場合には新聞紙又は別の風呂敷に包んで暫時カバンの内に納めます。大抵宿屋には溫浴場がありますから、溫浴はなるべく行ふが宜しいが、只寒冒に罹らぬ用心をしなければなりません。食膳についても、餘り珍らしさうな變つたものは先々遠慮するが安全である。次に最も氣を付けなければならぬのは、宿屋の浴衣並に夜具であります。これに就て恐るゝのは結核と淋病黴毒其他の傳染性皮膚病で、一寸洗濯はしてあるやうでも、前に如何なる人が著たか分かりません。それ故に必ず自分の寢卷を用ひ直接に宿屋のものを皮膚に觸れないやうに心掛ける、而して牀に就く時には大きな自分の風呂敷又は手拭を、蒲團の襟に掛けて安全針で留め、直接自分の口や鼻に襟の觸れぬやうにして休みます。斯うすれば先づ結核菌や淋毒菌に侵されることは免れます。尚ほなるべく明るい中に便所及び若し火災、地震等の際には何處に逃るべきか等の事をも見て置くべきことであります。

育兒

百日咳の話

醫學士 K T. 生

昔から百日咳又疫咳と申しまして小供を持た親は甚しく之を恐れます從ていろ〳〵な呪ひなどがありまして大工の墨絲を首や手足に卷いたり又しやもじへ「クチメキ御免」と書て小兒の寢て居る上の天井へ釘で打つけるとか百日咳にかゝらないとか申しまして今でもやる人がある樣です、所が何ぞ計らむ頸や手足に黑絲を卷きながらコン〳〵咳いて居る小供が大分ある樣です今年は百日咳が非常に流行致しまして未だ之にかゝつて居るものが多い樣でありますから一寸簡單に此百日咳の御話を致します。

百日咳は傳染すると云ふ事は又昔から云はれて居りましたが扨其病原に到ては尚不明の點が多いのであります、何某は斯う云ふ細菌を見付けたとか誰某は桿狀菌を發見したとか申ますが容易に決定するには至らなかつたのであります其中最近ボルデージャング氏の發見した桿狀菌か此原因であらうと考られて居ります。

此疫咳の爲に小兒が死ぬのは大多數合併症によるので解剖上純疫咳の變化を知る事は困難であります然し此咳嗽は粘稠な痰が喉頭を刺戟して起すものであらうと考られます。

傳染は小兒相互の間に起るもので僅數分間一所に居ても之れに傳染する事があります然し間接に健康者物體衣服等に附て傳染する事は殆 無いものであります。

人に傳染する時期は初期からその最はげしい時期にありますがこれから漸々と減じまして終りに近けば殆 傳染の危險はないのであります、又凡ての人が之れにかゝる素因を持て居りまして決して小兒のみ

が之れにかゝるとはかぎらぬものであります、年齡は一乃至三年に最多く之れから可なり大きくなる迄立派な百日咳の症候を起します。百日咳を一度やれば多くは二度とやるものではありません。又女兒に多いと云ふのは何故か不明であります。

時期は寒い時に多いと申ますが本年などは非常に流行しましたから此春から夏へかけて甚多く今日でも多くの患者がある樣であります。

症候として潜伏期は約一週間でそれから普通の咳嗽が出始めます、潜伏期が二週以上に亙る事はありませんから或は百日咳の患者に接した小兒が二週間咳が出ずに居れば傳染しなかつたものと考て差支ありません。

此時期は加答兒期と申まして約一二週間つゞきそれから特有な痙咳期になるのでありますその咳嗽の樣子は誰でも御存じでありましやう此時期から退行期となつて漸々咳も減じあまり長く續かなくなつて遂に治癒に趣くのであります、痙咳期が最怖るべき時期でありまして種々な合併症を起し幼弱な小兒では、遂に生命を失ふ事もあるのです、合經過は四週から十週即ち一月乃至二月半實に名の如く百日もかかる事もあります。

以上は極く單純な病型を述たのでありますが何病氣にもある通り輕いのにも重いのにも限りはありません。

極輕症であると僅に咳嗽が數週間續くだけで特有な咳嗽を起さぬ者もあります又極重症であると始めにも高熱があり一般狀態も惡く不安不眠を起し呼吸困難が起て別に合併症なりとも、不幸な終りを告げる事があるものであります。又最幼い小兒ですと普通の百日咳とは異た又特有な咳嗽を起すものであります。

此合併症の中最怖るべく又屢々起るものは氣管枝い、肺炎で先づ氣管枝炎を起し次で病氣が肺の氣泡に達するによつて起る事は恰も痲疹の時と同樣でありま

す從て百日咳の經過中特に高い熱を起す事があつたら餘程危險であります、又結核の素因を持て居る小兒には屢々此百日咳に乘じて結核を起す事があります此時は食思不振、痩削、發熱荇伏等と云ふ結核の症候があらはれます。

其他の合併症は比較的稀なものでありますから、略します豫防法は唯患兒があつたらなるべく健康兒は傍へやらぬ樣にするより仕方がありません然も同胞に此れが起つたら隔離しても大抵無效に終る事が多いのであります患兒の親も咳が全くなくなる迄公益の爲他の健康兒に接せしめぬ樣に注意すべきであります。

治療法としては遺憾ながら未だ特效藥はありません然し又合併症さへ起らなければ多くは大ひた危險はないものでありますから醫師はその起らぬ樣にして經過をまつのであります、ですから百日咳にかゝると甲の醫者でも乙の醫者でも治らなかつたが丙の醫者で治つたなどゝ云ふ事を聞きますがこれは丙の醫者が治したのではなくその頃に病氣が治つたのであります然も甲乙の醫者が下手と云ふ證にもならぬのであります。

以上の通りあまり好い藥もないのですから、百日咳にかゝつたら可成合併症を避けると云ふ事が第一であります。

それ故常に熱等を注意し吸入を行つて若し少しでも發熱があつたら直に醫師の來診を仰がねばなりません。寒い日に熱のある患者を伴れて醫師の許へ往復する事はよくある事ですが之は止めた方がよいのであります。

實扶的里に就て

醫學士　田中幸一

これから漸々寒くなりますと毎年此實扶的里の流行がありますから之はどんな病氣であるかを大略御話しいたしたいと思います。

此病氣は昔から傳染病であると云ふ事は知られて居りましたがどんなもので起るのか暫く分らなかつたのであります、此病原菌の發見者はレフレルと云ふ人で今から三十年程前に或實扶的里患者の白い義膜の中に常に一種の細菌のある事を知りまして之をとつて兎の氣管へ殖た所が人間と同じ様な白い義膜が出來た事を報告しまして、其後ルー及エルシンか其確な事を證明しまして今日では誰も疑ふものもない様になつたのであります。

細菌のお話は面白くもありませんから略しまして其傳染はどうして起るかと申ますと實扶的里に罹て居る人が咳嗽をしたりする時に直接に他の小兒の口へ入ると云ふ事は最も考へ易い事ですがその外唾や鼻汁が小供の事ですから周圍へ付くと之れから又他へ傳染する事もあり又間接に玩具衣服に付て離れた所へ傳染する事もある様であります以上は實扶的里患者から他の小兒にうつる場合ですが又健康に見える小兒で實は咽頭に實扶的里菌を有して居るもの所謂菌携帶者なるものが甚危險なものであります、又患者の尿から此菌が出るのを見た人は之れかもら傳染する事があるだらうと云て居ます。

年齡は二歲から五歲迄に最多い大人には少く又哺乳兒には少いものです、期節は始め申した通り寒い時に多いと云ふのは寒い頃には喉風邪をひき易い、實扶的里もやはり之に乘じて其勢を逞うするのであります。

從て弱い小兒に多いと云ふ事になります。

其症候は其病の輕重病氣の起る場所によりまして差があります第一に咽頭實扶的里の極普通の場合を述ましやう潜伏期は二日乃至四日、と云ふ事になつて居ますが確かな數ではない様です、それから小兒は少し食慾が減じまして頭痛が起る大きい小兒ですと咽頭が痛いので嚥下困難を起します、之と相前後して三十八、九度の熱が出て來ます咽頭は始め扁桃腺が甚しく大きくなりまして其上に所々白い斑點が出來ます之は前に申した義膜と云ふもので直に扁桃腺

の上に一面にひろがり進で咽頭の後壁軟口蓋迄も擴がるのであります。

之をすてゝ置きますと健康な小兒では四日乃至七日の後進行が止て熱も下り義膜も緣からされて八乃至十日で咽頭はきれいになります、然し之れは寧ろ少いので多くは一二週の中に氣管喉頭に進み又は肺炎を併發する等で死亡するのであります、それでありますから今日の血清療法の出來る頃迄は實に恐ろしい病の一として數へられて居たのであります。

極輕い時は一般の容態もそれ程惡くならず熱も比較的低く義膜も少く自然に治癒して仕舞ふ事もあるものですし又全く義膜の出來ないもの卽ち普通の咽頭加答兒の樣に見える事もあるのです又重症になると咽頭の義膜の擴がり方も早く且僅かの間に一面に白くなつて仕舞ひ、熱も高く一般狀態も惡くなり時に咽頭が腐敗性を帶て恰も敗血症の樣になつて死ぬる事があります。

此れに似た病氣も澤山ありますが顯微鏡の用意さへあれば診斷を確定する事は左程困難ではありませんけれ共咽頭を見なければどんな設備があつても診斷する事は出來ぬのですから醫者は殊に小兒では常に咽頭を注意する必要があるのであります。

以上は咽頭實扶的里の大略を述たのでありますが次に屢々見るのは喉頭實扶的里卽ちクループと云ふ者です。

之は昔から甚恐れられた病氣の一でありまして馬脾風などゝ云はれて居た樣であります一般狀態は實扶的里と同樣でありますが第一に呼吸困難があらはれまして呼吸の際甚しき音を發します之れは喉頭卽氣道に上に述た義膜を生じ同時に腫れが起る爲に空氣の出入が妨げられるによるのであります其咳嗽は一種の響きを伴て恰も犬の吠へる樣な調子を具へて來ます又聲の出る所が冐されるのですから聲がかれて仕舞います、此樣な狀態は益々惡くなつて殊に呼吸困難の爲小兒は汗を流して苦悶し口脣は紫色を呈して遂に心臟痲痺に陷て死ぬるのであります。

此樣な病氣も外に決して少くはありません。

假性「クループ」と云ふ者は母親ばかりでなく醫者も隨分驚かされるものですが之は今まで何ともなかつた小兒が眠らうとする頃急に喉頭狹窄の狀態を起し同時に聲がかれる、上に述た樣な咳嗽が出る等の現象が起ります。

醫者が呼ばれて行て見ると恰も「クループ」の樣な狀態になつて居ますので直に注射を行ふ事もありますが之は少し經過を聞けば眞の實扶的里でない事も分明るものです其他には鑑別に大した困難なものはありません。

次に鼻腔實扶的里と云ふ者があります之も冬は屢々見るもので其症候は先づ鼻が塞る淡い膿樣の分泌物が出て之が多くは血液を混ずる爲に赤色を帶びるものです。

此樣な液が鼻から出て鼻孔の周圍を潤し痂皮を生じ又鼻の下に實扶的里性炎症を起して潰瘍を生じます。

一般容態は凡て前のと同樣であります實扶的里は咽頭にのみ來るものと思て居る人が多い樣ですから鼻にも來る事が少くないと云ふ事を知て居て戴きたいのであります其他に起る所は皮膚、結膜、口腔、陰部等ですが上に述た三種に比して遙に少いものです

合併症及後に起る病氣は何であるかと申ますと氣管枝炎肺炎が屢々起ります之れは此春本誌に出しました麻疹の時と同樣でありますから略します。

次に心臟麻痺は最恐ろしい者でありまして重症實扶的里で敗血症樣の症候を起した時は勿論ですがそればかりでなく局所の變化が比較的少い時にも之を起す事があるのであります又實扶的里の經過後即所謂實扶的里後心臟麻痺なるものがありまして病院等でも最う退院させ樣と思て居る中に急に倒れてそれきりになる事もあるそうであります。

これから一種の病變として實扶的里後麻痺と云ふ者があります、之は身體の或筋肉に麻痺を起すので咽頭の變化が既になくなつた後二乃至四週後に起るも

のであります最も起り易い場所は軟口蓋で、之が運動しない爲飲が鼻へかゝり又液體を嚥む時鼻から流れ出します。

又目の筋肉が麻痺を起せば斜視を起し又項部の筋肉が冒されゝば頭を眞直にして居られません、此等は最も多く見る麻痺でありますが其他腱反射がなくなる事、又全身の筋肉に麻痺を起す事もありまして殊に呼吸筋が冒され又時に心臟麻痺を起すと生命の危險を來すのであります。

扨豫後はどうかと云ふと昔は大抵死たのでありますが今では早く診斷すれば大抵助かる樣になりました醫學の進歩は此病氣の治療法に於て殊によくあらはれて居るので又此血清療法が行はれて以後他の血清療法の著しき進歩を見る事が出來る樣になつたのであります。

今血清療法は如何して效があるかと云ふ事を述ますと細菌には（一）毒を分泌するもの（二）菌體に毒があつて此菌が死ぬる時に毒が遊離するものとの二種あります。

甲の毒を體外毒「トキシン」と申し乙の毒を體內毒「エンドトキシン」と申ます。

今動物に此「トキシン」を少量づゝ注射すると動物血清中に抗毒素を生じます、然るに體內毒を注射したのでは寧ろ過敏性を起し眞の免疫素卽ち抗毒素を生ずる事が出來ない且又此時は菌體を溶解する物質が出來る爲に他の個體の此細菌による傳染の時注射しますと一時に却て多くの毒素を遊離する事となるので其效力は少いのであります。

眞の抗毒素であれば體外毒と結合して中和され毒性がなくなるのであります。

實扶的里の血清は動物の抗毒素を以て人體の中にある實扶的里菌の體外毒を中和しやうと云ふ考に基たのであります。

此種の血清療法は實扶的里破傷風に用ひられ殊によく效が見えるのですが體內毒に對する血清は室扶斯

釀膿菌血清等でありましてあまり效がありません。

さらば此血清は何時注射するが好いかと申すと何時でも早いに若くはないのです、或學者の統計によると病氣の第一日に注射したものゝ死亡數が最少く百人中四人強で日一日と時を經過するに從て其死亡數も増し五六七日後の注射では百人中三十一人の死亡者がある事になる即第一日に注射した者の七八倍も死亡者があるのです。

それ故醫者も早く見出す事が大切、母親も注意して早く信ずる醫者の治療を受けさする事が大切であります。

その他の療法は體の運動を避けて安臥させ榮養を注意し喉には氷を卷き吸入をかけ、口を清潔にする等で充分であります。

然しいよ〳〵呼吸困難が甚しくなつて來れば、氣管切開若くは「インツバチオン」と云ふ手術を施さなくてはなりません、甲は喉に孔をあけて狹くなつて居る喉頭より下で呼吸をさせる法乙は口から管を入れて其呼吸困難を防ぐと云ふ方法でありますが今日は多く氣管切開の方を行ひます。

手術と云ふと唯驚いてしまふお母樣もある樣ですが此樣な時はやはり醫師を信用して任せた方が醫師としてもやり易く又時日を遷延して小兒を益々危險に陷らしめる惧れも少くなるのです。

實扶的里の治療中不快な現象は所謂血清病であります。

これは血清注射を行つた所から始まつて赤い斑を生じ其所だけで止る事もあり全身にひろがる事もあり痒味を起し又熱も上り時には丹毒の樣な症候を起す事があります。

然しこれは大した心配はなく直に治つてしまふ者です、豫防法は根本的には全く實扶的里菌のない所へ置くに如くはないのですから病院でも咽頭を注意して全く實扶的里菌のなくなつた時退院させる事になつて居ます、そうすれば其病人が本となつて周圍の人に傳染させる惧れがないからであります、一家族

から實状的患者が出た時の豫防注射を他の小兒に行ふが最も好いのであります。

育兒者の心得概略（承前）

宮本仲

牛乳は其與ふる每に新たに調勻するを要す、温め返しのものなどは胃腸を害し易く、特に夏期などには病を發し候事間々有之候故、規則正しく飲ませ、飲み了りたらば直に其哺乳器一切を淸洗するものと定め置かれ度候。

牛乳は、配達を受けたらば可成直に蒸熱を加へて後冷處に貯ふべきものとす。沸騰すべき高熱に逢へば乳中に混在せる諸種の菌類は盡く枯死し去る故に、腐敗を防ぎ且つ病毒を豫防し候て安全に候（都市等に在る榨乳所にて蒸熱殺菌の乳を配達候得共、それも若し信用且つ安心の難成場合多く有之候際は各自に於て蒸鑵を具へ實行せられなば安全と存候）追々日本にても精良なる牛乳を榨取する牧場出來たる樣なれ共、歐米の信用ある所に比すれば未だ〱完全とは難申候故、乳の善惡等は何卒御懇意の醫家に御諮りあれば安心に候。而して牛乳の榨取は通常朝夕二回なれ共別誂にて三回の配達を受くる人もあり、不便の地にては唯壹回の配達に止まることもあり、其多き方は碍り無きも少き方は一晝夜を貯へざるべからざることゝ相成る故に、其貯藏の上に尤も注意を要すべく候。且又壹回の配達とすれば、夕乳よりは朝乳の方を良しと致し、それは唯だ便利の爲めのみで無く乳の性質上概して宜しきものを得るとの說に基き候所以に候。

高熱を與へて貯藏したる乳、殊に煮沸をしたるものは、蒸したる分より多く其表面に薄皮を結び易く、且つ靜置に從つて表層別して濃厚の觀を呈し候、是れは自然の出來事にて、温熱に從つて乳球破裂し酪脂等の浮び候結果に外ならす、然るに世間にては往往此皮表を除去し候人あるを視申候、是れは全くの

誤り事と謂ふべく候、此薄皮は乳中養分の一要素なれば、若し之を段々と除去するに於ては、滋養料漸く減少すべし、但し醫家が治療の際或る容體に對して臨時に其除去を申出でらるゝ場合あるかも知れず、然る時は直に其議に從つて適宜御取計らひ有之度きは勿論なり、されど其他に在て平素之を除去するの要は決して〱無之候。

哺乳罎は何れの形にても宜し、唯だ毎回能々清洗するを最も必要と爲し候而已、尚々一にも前回の殘乳等を混ずる如き事は爲す間敷ものにて、此事より救ふべからざる大患を釀し候こと偶々見る所にて、別して夏時に於て有之候、下等社會の無教育無性ものなどは小兒が飲み終れば直に時を移さず洗ひ置くといふ事を知らず打捨て置き、飲まするに先ちて急場に罎も洗ひ乳も調匀するといふ如きことを爲す故、遂に前回の殘滓が十分洗去し盡きず、知らず識らずの間に舊き乳滓を混じ飲まする樣になる其結果遂に急性胃腸加答兒など惹起する事となる、是れ等は敎育ある皆樣方に對しては申すの要無之事なれ共、併し皆樣の御家には召抱へられたる老婆も居る、少女も居る其中には無教育な無性ものも全く無きにも非らず然れば慈母なる御主人の眼や言葉が足らぬ時不圖此樣の災の起る事無きとも限られぬ、能々御注意あり度次第に候、私共多分に病兒を取扱ひ居候ものの眼より視候時は隨分算へ得らるべき例證も澤山有之候、劍呑に思ひ候儘書き加申候、故に御召抱者には哺乳罎は飲後直に洗ふべしと規定御申付けが宜しく候、而して罎は長き護謨管を附し吸上け候形の分よりは、罎口に直に乳嘴を付け候仕組みのもの清洗に易く候て便利にて候、歐洲にては近來好んで用居申候我邦にても追々行はれ可申存候（現に今日本にても澤山流行するを視るに至れり）是は小兒も飲み易き樣に認められ申候。

却說精良なる生乳を得難き場合に於ては、何品を選むべき乎、是れには數種あり、第一には先づ煉乳即ち罐詰乳を採り候、併し煉乳もに良否あり、米國製

の鷲印など大に信用すべきものに候、我邦に於ては未だ稱用すべき製品の出來候を聞かず遺憾千萬に候何卒宜しき品を選み申度候、併し煉乳なるものは何れの品にても御承知の通り、多量の糖を含有し居り候、卽ち一罐中の四十分以上は糖にて、此多量の糖分あるが故に兒の成長中始終用ひ續けには適し不申候、山間僻地の住者は不止得次第、又た旅行中などは便利の爲め稍々成長したる小兒に用ひ候とも可然なれ共、普通は生乳を宜しと可致候。

煉乳は適當の調匀を爲せば、生乳に相當の糖分を加へたると大差無きとは乍申追々兒の成長に從つて濃稠度と爲せば糖分次第に多量と爲るが故に不良なり。若し其糖に量を主として適當に調匀せんと欲せば養分の方減少するが故に是も亦た不良なり、然らば何ヶ月位迄の兒に宜しき哉といふに、此には未だ一定の例規無し、併し私は我が師より敎へられ候儘を實行致居申候、それは概言すれば滿三ヶ月以內の兒には用ひて宜し、三ヶ月乃至六ヶ月以內の兒には用ふるも妨げ無し、其以後の兒には可成用ひぬが宜し、といふ此三種の意味が必要として取計らい居申候、之を詳く申せば卽ち三ヶ月以內の調匀度にては、乳分も糖分も生乳の調匀度と大差無き事を得るが故に、生乳を用ふべき小兒ならば、煉乳を用ふるも亦た宜しといふ事、又た其後六ヶ月迄の小兒に對し、漸く調度の濃厚を增せば、自然糖分の增多を來す、去り乍ら未だ然程の增加といふにあらねば用ひても、決して妨害無しといふ意味、而して其以後發育したる小兒には乳分を主として相當の調匀をすれば糖分過多と爲り、糖分を減少せんと稀釋すれば養分が缺乏し、兎角兩全を得難き故に生乳を勝れりとして、煉乳の方は可成用ひる方宜しと申す意義にて御座候、御取捨は此要點に基いて御執行あるならば間違は先づ〳〵不可有之と存候。

煉乳は、罐を開きたらば其開口より塵埃を交へたる空氣の舞ひ込まぬ樣所置するが肝要なり。故に新に能く上は覆を爲し、必要にて開きたる後も速に能く

覆ふべし、塵埃の入り候は乳を腐敗すべき黴菌等の媒介と爲るものにて候、且又生水などの入るも亦た乳を腐敗に促し候故之れに用ふる匙等器械は總て毎回沸湯にて清洗せるものを用ふること肝要に候、殊に暑中等には茶の明き鑵の如き類の中に容れ子と爲し其外より冷水等にて冷却する事と爲されなば便益に候、即ち生水の飛び入り候事も無く、別けて蠅等の入り候憂も無之候、實に蒼蠅は傳染病等の毒菌を傳播して憂慮すべき惨事をも惹起致し候、而して煉乳の鑵を開くに最も小さく口を附け候人世間に往々有之候を認め候是、は一利一害にて候、塵埃の入り候等を防ぐは利益なれ共、而かも其中に狀況を窺知する事の能はぬは一害にて候。嘗て小生實見候一兒は、其中に數翅の蠅の斃れ在りたるを知らず飲ませ、又た一兒は、其內面に澤山の黴が生じ居たるを知らずして飲ませし人もあり、共に小兒を急性病に陷れ申候、是等は下層社會に於ける甚し過ぎたる例證には候得共、しかも之を等閑視候は宜しからずと存じ候、小生は可成丈開口は大にし、若くは切片を全く除き、更に覆ふべき替蓋を用ひ候樣に諭す事と致し居候。

煉乳を稀釋候方は、大凡一定し居候も、然かも濃淡を種々なる方法に調匀し居るを實際に認め申候、鑵の付箋に依れば存外濃厚の樣に思はれ候も。是は鑵略に尤も發育善良なる小兒を標準と成したる故に斯の如く相成候次第にて、初生兒に十七八倍、五六ケ月兒に十倍內外などゝいふ如き濃稠のものを與ふる人無きにあらざるも、是等は小生等實見上贊成致し難き所に候、小生是迄信じ且つ用ひ候方は、初生の時には二十四倍に、初め三四日にして二十二倍とし、壹ケ月の終には二十倍とし、爾後漸次濃厚にし、滿貳ケ月には十八倍、既に拾週日に至る比には十六倍許に進め、四ケ月比より十五倍、其後漸次進めて六乃至八ケ月頃には十二倍迄に達するを得、若しそれより進めんとする場合には最早糖分の過多に傾き候故宜しからずと爲し、生乳若くは他の方法にて榮養

を補償する事と致し、煉乳を十二倍以上には餘り進むる事を望み不申候。元來煉乳を稀釋して、其養分たる蛋白及酪脂の量を生乳と同等位に比算せんには、大約七八倍内外の調匀度に致さゞるべからず候、併し斯にも亦た相當なる養價が有之候故に、實際の養料としては尚ほ稀薄なるものにても無差支と致し候事に候。然れば蛋白及酪脂等の量を十分に保たしめんとすれば、糖分の過量を結果する事止むを得ざる次第にて、是より遂に六七ヶ月以後の小兒には用ふるを斟酌すべしといふ論も出で來り候譯にて候。生乳にても煉乳にても、調匀度が、特に六ヶ敷ものにて、同じ品料を用ひながら或は適し或は害と爲るなどの結果は、往々此調匀方に基き來る所にて候、是れ唯だ書物上に於ける標準のみに據らず、經驗ある醫家に協議し、各兒の強弱と發育良否とを參照し、其上に慈母たる人は注意を加へ、其の便の消化良否等を檢し、旁以て各兒に對する調匀の度を適當にする樣心掛けられたらば、殊更安全に候。左れば醫家に諮らずとも、母たる人が能く書物上の標準を基礎とし、加ふるに自身の經驗を加味せられなば、最早十分に候。併し調匀度のみならず、分量の多少が又た肝要にて、過不及何れにても不適當なれば、亦た害を爲し可申候、故に度と量と兩ながら適當すべく御注意を加へられ度候。玆に餘り馬鹿氣たる例なれども、御笑草に書加へ懸御目候、即ち或る時中流人の小兒某七ヶ月のもの、非常の便祕と發育不良とを訴へて乞診致され候。小生診するに、是といふ程の病徵なし、然るに榮養非常に衰へ、腹部陷沒、諸部發育甚だ惡く、從つて氣力なき事何か重き煩ひにてもあるかの如し。然るに詳細なる診察上、何も疾患と認むべき程の徵無し、如何にも不審、尙ほ種々問診且つ養料の如何を尋ぬるに、該母答へて曰く、目下煉乳四十餘倍のものを用ふるのみと。小生聞き大に驚き再び其故を問ふ。答て曰く、初め煉乳二十倍餘のものを與へたりしに、往々便祕の傾あり、依て醫學生某に諮る、某の教るに、そは乳の濃厚に由

るなり、宜しく稀薄とすべしと、故に其教に從つて追々稀釋し、遂に斯く四十五六倍に為る迄致したるも、尚は便秘症の去らざるのみならず、漸次榮養衰へ、發育も障碍せられ、今日の狀に至りたるなり云云。小生初て其所以を明かに致し且つ驚き入申候。如何に用法を誤るとも餘り太甚し過ぎたる次第、小生は其養料の不適、即ち不足に因せる衰耗なる事を諭し、藥劑よりは寧ろ養料の改善を務むべしと為し、毎日若くは隔日に診し、其調釋度と用法とを適當に教へ、注意の下に養育したりければ、數週にして榮養大に快復し、便秘癖も去り、遂に全癒を確認し得る程に向ひたりし。如斯の例は尚ほ他にも不少候も、此人の例殊に著明なるを以て、玆に舉げ候次第に候。生兵法は大創の基、醫學生某の教も亦た劍吞至極にて候得き。便秘が乳の濃厚にのみ基くものと思ひしは大なる誤りにて、各兒成長の度に不相應なる濃稠乳は消化困難等を來し、便秘を為すこと無きにしもあらず、左れども成長不相應の稀釋乳も亦た往往便秘の原因を為すことを知らざる故の生兵法に由りたる誤りにて、兎に角成長上に相當せる樣に度と量とを適當にするといふは、呉々も必要と致し且つ六ケ敷ものなる事と御承知置が可然と存候。併し注意深き慈母たる方が、前認めたる如く標準を斟酌し、日々兒愛の便性便通を參考し、種々御取捨相成候はゞ左程六ケ敷もの也とも不可申候間、御懇意の方々へも可然御噺相成度候。

人工榮養料として生乳、煉乳の他種々人工乳の調製法あれ共、御素人方には六ケ敷事故に、玆に略し申候、但し「レグミノーゼ」とか「キンデルメール」小兒粉の種類は數多く候とか御地などにて御求め得らるゝならば御試みも亦た宜く候。其用方は後日御尋ね次第可申上候、但し此等は離乳期に近きたる御成長ならでは、先づ先づ御猶豫成し置かれ度奉存候(近は年小兒養料大に增加し、獨逸よりの輸入品も不尠、一々は名を記せず)

萬一不便の地方等にて、深夜又は曉方に全く乳汁品

き小兒頻りと餓を訴ふといふ場合には、保育者の困難は一入の事と存候、然る場合には不得止候故、臨時に卵湯又は葛湯等を用ひ候て宜しく候。例之へば卵湯は小形なる卵黄壹個(大なるものは半個)を取り能々攪拌し、之れに微温湯五六勺乃至七八勺を注加し、且つ少許の砂糖を加へ、乳汁位の甘味として飲用せしむるも妨げ無く。候葛湯なれば百倍より五十倍位の稀薄なるもの(是も甘味少きもの)を與へて宜し、併し是等は極く嬰兒には適當不致候。又卵黄を去り卵白のみを以て卵湯を造り與ふる事も有之候、但し此等の事は皆な止むを得ざる場合臨時のみと致し候事にて候。

(未完)

家庭衛生

强壯滋養劑に就て

ドクトル　パウル、クローチル述

これは獨逸國伯林府の傍のボルグスドルフミ云ふ處に在るエリサベート育兒院の主任醫クローチル氏の所說でありますが、家庭衛生上の參考となることゝ存じます

强壯滋養劑の本質

『小生儀、數ヶ月以來、倦怠不和を覺え、到所に疼痛牽引有之、食慾無く、夜は睡眠惡しく、殆ど絕望能在居候折柄、貴下を‥‥服用致候處二服目より既に蘇生致したるかの感有之候』

斯ういふやうな廣告は、何の新聞にも週報にも、種種樣々の滋養劑及び强壯劑に就て揭載されて居ります。而して多くの人は、これを讀んで、同樣にその

證明を問ふのであります。即ち『これは實際眞實でせうか？滋養劑といふものは、斯う云ふやうな效驗のあるもので、一見した所では重症に罹つて衰弱り果てたやうな病人をも本復させる力があるものであらうか？』と問ふ。――此證明の眞なるは、兎に角承認せねばなりますまい、且これを書いた人も全くさう信じて書いたのであつて、報酬とか追従の爲めに作製した譯でもありますまい、併し又他の一方には、少しもこの製劑が效かない、或は只幾分か宜いようだと云ふに過ぎない人々も御座います、而してこれは單に一定の製劑に限らず、何れに就てもさうであります。そこで此の謎のやうな矛盾を解明する爲めに、滋養劑の必要且つ有用如何の問題を説明して見るのも興味あることゝ思ひます。これには先づ一體滋養劑とは何んなものであるかと云ふことを定め、それからもう一歩進んで、吾々は滋養劑に依て何を要求し、又何を期待するのであるかと云ふことを定めるのが一番早道である。

この第一の問題に答へるのは六ケ敷くない、即ち純粹の滋養劑と申しますのは――こゝには専らこれを論ずるのですが――人工的に製造された物でありまして、なるべく多量の榮養物質を、その病人の狀態に適當した成分で、出來得るだけ濃縮した形にして且つ藥品を加へずして與へようと云ふ役目をするものであります。これに就てはアングレス孃の可愛らしい小さな詩がありますが、よくこの定義を解説して居ります。その意味は大體から云ふのであります――ある學者の會合の席上で、研究家で發明家の一人が、小さな錠劑の入つてゐる一つの小箱を示して説明致しますのには拙者はこれで以て拙者の生活問題を滿足せしむることが出來たと思ふ。と云ふのは、終日饑餓と渇とを治めるには、たつたこの錠劑一個あれば十分である、と云ふことで御座いました。そこで同僚の人々は大に感服して拍手喝采致しましたが、發明者の申しますのには、だが併しこれには一つの難點がある。それは外でもないが、錠劑十個

人のこの小箱は、百萬圓かゝつた、と云ふ話で御座いました――實際一個の錠劑の中に一日分の食物を詰込まうと云ふのが、滋養劑の理想とする所で御座いませう。

第二の問題に答へますのには、先づ吾々の食物といふものは、種々の食品から成つて居る、而してその食品は、水と鹽と三種の榮養素より組成されて居るものであると云ふことを考へなければなりません。其の榮養素と云ふのは即ち蛋白質、脂肪及び含水炭素であります。

蛋白質は、身體細胞の構成に大切なる窒素を含むで居るものでありまして、名の如く純粹の形で卵の中に含まれて居る。その外、乳や肉や、動物の臟器の中に(動物性蛋白)もあり、少量には穀物や野菜の中に(植物性蛋白)も御坐います。

脂肪は、殆ど純粹の形でバタの中に含まれてます。それから油としては橄欖、胡桃、菜種及び亞麻仁等の中に在り、動物體の中には、皮下脂肪組織となつて皮の下に貯蓄され、又筋肉の間や肝臟の中などにも貯へられて居ります。

最後に含水炭素は、炭素と水素の化合物でありまするが、その代表者とも云ふべきものは砂糖で御座います。それでこの種類のものは凡てこれを糖と總稱致しまして、主として植物の中に含まれて居ります。又植物性の物で製られた食物(例へばパン)の中に含まれて居る、それから又肝臟の中にも少量含まれて居り、乳の中にはこれよりも多量に含まれて居ります。

以上三種の榮養素は、何れも缺くべからざる榮養素ではありますが、その榮養力については價値が差ひます。即ち一瓦の脂肪は、一瓦の蛋白質と一瓦の含水炭素とを一緒にした程の榮養素を有つて居ります。併し食品の實際の榮養價の外に、この榮養價を測定して割合す方法は非常に込入つて六ケ敷う御座いますから、こゝには申上げませんが、榮養價の外に尙ほその容量、その消化の難易及びその役に立つ

程度等のことをも考へて見なければなりません。御承知の通り、脂肪の多い食品は、脂肪に乏しいものよりも消化が悪い。馬鈴薯は、米よりも身體を造るには役に立たず、植物性の蛋白は、動物性のものよりも有用でないと云ふやうな譯であります。實際日本人は、獨逸人よりも餘程善くその國民食たる米を利用して居ります。

次に一人の人が、一日間能く身體を保つて働くに足るだけの食物を合算すれば、その人に必要な食量が出る譯でありますが、これはその人の年齡、體重及び職業等にも由ることでありまして、勞働者は辯護士よりも多量の脂肪と含水炭素とを要し、兵士は樂隱居よりも餘計に要る。但し蛋白質需用の差は、それよりも僅かであります。通常誰でも、その食物の成分などに就ては別に考へませんでも、自然にその習慣と食慾の指導に由て適當な食物を攝取て居りますけれども、併し病氣に罹つて衰弱した人などに於きましては、その失なつた力を速かに舊の程度にしやう、或は漸次に起り來る所の饑餓を防がうと云ふ場合、又斯う云ふやうな病人、例へば、第一には何かの原因に由て、總ての食物或は榮養素中の一つを攝取することが出來ない、或は攝取しては良くないと云ふ病人、第二には、特別に澤山榮養素を與へなければならぬ、併し食物の全量を増してはならぬと云ふやうな場合には、その趣が違つて參ります。即ち斯う云ふ時に當つて滋養劑の效能が現はれるのであります。それでこの場合には、眞にこの用に立つ所の良好の滋養劑が必要であるが、他の一面に於ては、吾々は一般にこれ以上のことを望む譯には參りません。滋養劑は決して治療藥として作用するものではない、況んや又萬病藥ではありません、然る身體の新陳代謝の差引勘定に於て、榮養素の攝取と、糞便、尿、汗、呼氣等に由る排出との間の權衡をとる、無論これも只その中に含まれて居る榮養價に相應して埋合はせると云ふに過ぎないのであります。若しこれを事實に就て見やうと思はるゝならば、滋

養劑の應用の必要さるゝ場合を擧ぐることも別に六ケ敷はありません。

（以下次號）

看護法（承前）

（ヘ）體溫の測方

人の普通の體溫は、朝は攝氏寒暖計の三十六度五分、晩は三十七度三分の間を昇降するものでありまして、衰弱狀態の時に於ては三十五度或はそれより以下にもなることがあり、熱のある時には四十度或はそれ以上にも昇ります。

その度を計りますのには、水銀を充たした檢溫器を用うるのでありまして、水銀の熱に依て延び、冷に由て縮む性質を利用したものであります。體溫を計るのは百度に分つた攝氏の檢溫器を用ひ、浴場の溫度を計るには、從來八十に分つた列氏の檢溫器が用ひられて居ります。併し段々總ての場合に攝氏檢溫器が用ひられる傾になつて參りますから遂に列氏檢溫器はすたれて仕舞ふことゝ思ひます。列氏の度を攝氏に換算しやうと思へば、其の數に四分の五を掛け、攝氏の度を列氏の度に換算しやうと思へば、五分の四を掛ければよろしいのであります。熱を量る寒暖計は、通常三十七度から四十三度迄を示し、各各度が十に別たれて居ります。

體溫を量ります時には、檢溫器の水銀の這入つて居る處を、前以てよく乾した腋下に挾みまして、肘を曲て胸の處に保たせ手が反對側の鎖骨の處にいくやうに致しますと、腋窩はよく塞がります。不穩の患者、或は氣を失つて居る患者では看護婦が自分で檢溫器を持つて居らなければなりません、そして十五分間の後に檢溫器を挾むだまゝで度をよみます、然しマキシマール檢溫器なれば取り出してからよむでよろしい。これに於きましては、即ち水銀が其間に挾まれて居る氣泡の爲に其部分に止まつて居りますから之を用ゆる前には注意して振り下げるやうに仕なければなりません。

檢溫器を保つて居る事の出來ない小兒に於きましては横に寢かして股の處に挾みまして凡そ八分間程置きます、但しこの時は腋窩の溫と同じ割合にするには四分乃至五分引かねばなりません。

其の體溫の計測は醫師の指圖に由つて、朝と晩、或は猶屡々測らねばならぬ事もありますが、何時でもこれを手帖或は體溫表に記しつけて置きます。體溫表には通常脈數も又書きこむやうになつて居ります。

體溫の計測は非常に大事なことでありまして、場合に由つては極僅かの身體の加減もこれで分るのであります。

（ト）付添ひ

これには晝の付添ひと、夜の付添ひとがありまして、晝の付添ひといへば、晝の間重病患者の見張りを仕て、その室を離れずに看護をする、それから夜の付添ひでは、一人の看護婦が一晩寢ずに看護を仕て次の日は休むか、或は一人の看護婦が一時半頃迄夜の半分だけ付添ひ、それから曉方の半分は他の看護婦が交代に付きそれと云ふ樣にするのであります。

夜の付添ひは勿論餘程困難であります、なぜかと云ふに、夜の方が屡々危險の場合に遭遇する、即ち熱は高くなり、又は患者が譫語を云ふたりいたしまして、醫師が來るまでは自分で出來るだけの氣をつけ、少しも油斷することが出來ないからであります。

付きそひの看護婦は十分衣服を著こんで、不必要な音を立てないやうにスリッパなどもなるべく輕いやはらかい物を穿くやうにしなければなりません、そうして病人を目から離さぬやうにしなければなりません事があれば直ぐさま手當が出來るやうに寢牀の側に座はつて居るのであります。若し澤山の病人を番しなければならぬ場合には、注意して一人の病人から他の病人を見廻らなければなりませんが、病人が看護婦の側に來るのを氣が付かぬやうに幽靈然とぬき足する必要はありません、且つウト〳〵とまどろむで居る病人を、突然手や顏などに觸つて驚かす

事のないやうに氣を付けなければなりません。眠むさに打ち勝ちますのには、黒コヒー或はお茶を飲むのがよろしい、但し酒類は禁物であります、夜勤の翌日は牀に付いて、十分休憩しまして、夕方に目が覺めましたならば、新鮮な空氣中で暫時散歩する事をお勧めいたします。

輕い病人であればねながら番をして澤山な事がありります、即ち看護婦はソファ或は第二の寢臺にねて居りまして、病人が何ぞ訴へたる時には直ぐ起きるやうに用心を仕てねて居るのであります。（以下次號）



雜報

○府下の傳染病患者及死亡數

本年初發以來去月末日に至る府下の傳染病患者死亡數は左の如し

	市 患者	市 死者	郡 患者	郡 死者
虎列剌	九四	六一	三五	二二
赤痢	五六一	二一三	八八	二三
赤痢疑似症	四四六	二四九	六二	二九
腸窒扶斯	一、四一四	二九二	六一七	一三八
「パラ」窒扶斯	一八七	二四	三九	六
猩紅熱	二七二	三四	四一	一〇
實布的利亞	六一四	一四四	三〇九	七〇
計	三、五八八	一、〇一七	一、一九一	二九七

この内最も市民を恐怖せしめたる虎列剌病は稍や沈靜したるも未だ全く消滅するに至らず、尚は注意を怠るべからざるなり。

○十二指腸蟲病患者の送還

米國の各商港にて渡航者中十二指腸蟲病患者と認めたる者は上陸を禁じ送還と決してより、去る五日第一著に桑港に入れる地洋丸の婦人乘客三十九名中十二名は同患者と診斷せられたるの他、同二日タコマに入港せるタコマ丸及び八日シヤトルに入れる阿波丸にも、各二名の同病患者あり、凡て送還を命

せられたりき。

○婦人共立育兒會總會

同會にては去る十日午後四時より神田一ツ橋通女子職業學校内に第十六回總會を開き、先づ總裁有栖川宮妃殿下の令旨代讀あり、會頭改選（鍋島侯爵夫人再選）、庶務會計及び醫務報告に次で、井上法學博士並に金子子爵の講話ありて閉會したるが、開會に先ち既報の如く過般新築落成したる麴町區飯田町二丁目堀留橋際なる同會附屬病院を來衆一同の觀に供したり、洋館二階建の同院は階上八個の病室及び育兒室に、目下二十餘名の患兒を收容し居り、弘田博士監督の下に池内、木村、新川の三女醫及び六名の看護婦ありて救療に任じ、調劑並に事務等凡て婦人の手にあつかはれ居れり。

○在留外人の非結核會

本邦在留の外國人中數十名の有志は去る九月上旬信州輕井澤に會合し、社會の勁敵たる結核病が非常の勢を以て我國各階級に瀰蔓侵蝕するにも拘らず、これに對し國家も個人も聯合に警醒することの尠きを慨し、題號の如き一會を組織し、本邦の結核病に對し、豫防其他の撲滅方法を講ずることゝし、事務所を仙臺市東三番町に設置し、會長以下左記の如く夫々役員を推薦し、地方樞要の地には三十名の地方委員長を配して事業の普及に資する筈なりき。

廣告

○本會例會

本會にては本月二日午後一時半より神田區一ツ橋通共立女子職業學校に於て例會を開き、警視廳第三部醫長栗本庸勝氏の講話ある筈なりしが、同氏は公用の爲め急に差支を生じ出演せられざりしも、順天堂レントゲン部主任ドクトル藤浪剛一氏は、光に就て趣味深く且つ有益なる講話をせられたり、殊にその講話の間に數十枚の珍奇なるレントゲン寫眞を供覽し、一々説明せられたるは、會員一同の滿足する所にして、午後三時閉會、別室に於て茶菓出でゝ暫く歡

談の後散會せり。當日出席の役員は左の如くなりき。

鍋島會長　濱尾副會長

鳩山春子　小川孝子　石川貞子

長谷川仲子　高木鐐子　羽田三緒子

岡山さし子　田村清子　宮本樂子

三浦敦子　三宅藤子　山本多穂子

丹波貞子（以上出席順）

○新潟支會例會

同支會は本月三日午後一時より同市附屬小學校に於て婦人教育會と聯合の上例會を開きたるが出席者約四十名、左の講演ありたり。

胃腸病に就て　長井千尋君

女子の天職　眞柄虎作君

○本會入會者

○丹波貞子紹介

●本郷區駒込富士前町十七　通常會員　曲淵たま子

●本郷區西片町十ホノ十　通常會員　石津とし子

●麻布區飯倉町五ノ五十、原田方　通常會員　弘世みつ子

●府下巣鴨村染井四　通常會員　井上こま子

○新潟支會入會者

○中村しげ子紹介

○山形支會入會者

眞柄琴子

○戸田たま子紹介

特別會員　水田愛子

○高崎支會入會者

特別會員　和氣一子

○星野清子紹介

通常會員　柳下盛子

○轉居

●府下大森山王二七七六へ　能勢しん子

●弘前市衞戍病院内へ　横田忠剛

●同　横井昇子

●日本橋區箱崎町四ノ二へ　天田鶴子

●府下千駄ヶ谷五三七へ　長谷川たま子

●麹町區飯田町六ノ十三へ　井上松野子

●相州逗子山ノ根　上泉ひさ子

●麹町區一番町　清水とく子

●赤坂區檜町五　吉野伸子

●兵庫縣魚崎村下松原七三一へ　勝田くり子

●府下上澁谷一五四箕田邸内へ　本多てい子

●四谷區右京町二二へ　又木きく子

●小石川區白山御殿町一二七へ　島田はま子

●小石川區町十へ　秋山君子

●小石川區原町一二五へ　増田なみえ子

●麻布笄町七七へ　佐藤きわ子

前髪心の覇王 美人印ヘーヤロール

弊店製造の特許ヘーヤロールは原料を遠く濠洲に仰ぎ新帰朝者美容術界の明星たる岡崎エン子女史が母國への土産として持ち來りしものに大改良を加へ衛生と經濟とを兼備したる逸品なる事貴婦人界既に定評あり

ヘーヤロール前髪心壹個の目方

壹尺	中	貳匁四分
壹尺貳寸	大	三匁四分
壹尺五寸	極大	五匁五分



私立大日本婦人衛生會役員氏名

會長　侯爵夫人　鍋島榮子
副會長　男爵夫人　濱尾作子

（いろは順）

幹事　鳩山春子
同　羽田三緒子
同　岡田德子
同　高木鉄子
同　山木多穗子
同　三浦敬子
同　松平芳子
評議員　石川貞子
同　岩下ゆか子
同　濱田捨子
同　長谷川仲子
同　服部繁子
同　仁禮壽賀子
同　西外子
同　土肥多越子
同　緒方悅子
同　岡山とし子
同　小川孝子
同　男爵夫人　加藤鈴子
同　片山龜子
同　吉武輝枝子
同　丹波貞子
同　高橋孝子
同　田村きよ子
同　鶴原誠子
同　男爵夫人　南部殷子
同　中濱芳子
同　山口貞子
同　子爵夫人　松井正子
同　古市幸子
同　伯爵夫人　阿部篤子
同　岸　澄子
同　菊池米子
同　三宅藤子
同　宮本樂子
同　宮下咲子
同　守屋千代子

婦人衛生雜誌代價及廣告料

代價

一册　定價金貳拾錢　郵税壹錢
三册（三ケ月分）　前金郵税共　金四拾五錢
十二册（一ケ年分）　前金郵税共　金壹圓八拾錢

廣告料

一頁六十二行　一行二十三字
壹頁　金五圓　半頁　金貳圓五拾錢
○特別廣告　壹頁金拾圓　半頁金五圓
○半頁以下行數ヲ以テ計算スルモノハ一行貳拾五錢

規定

○本誌講讀申込ノ節ハ前金三ケ月分以上本會事務所宛ニ送附セラルベシ但シ見本ハ郵券ニテ貳拾壹錢代用苦シカラズ○本誌休讀ノ節ハ速カニ報知セラルベシ通知ナキ分ハ講讀者ト見做ス但シ後金ニハ割引ナシ○轉居ノ節ハ新舊宿所通知セラレタシ

大正元年十一月十七日印刷
大正元年十一月二十日發行

編輯者兼發行者　東京市本郷區駒込追分町二十九番地　菲司秋次郎
印刷者　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　今井甚太郎
印刷所　東京市本郷區駒込林町百七十二番地　杏林舍

發行所　東京市麴町區富士見町二丁目三十二番地　私立大日本婦人衛生會事務所

賣捌所
東京市本郷區龍岡町　吐鳳堂
同市銀座四丁目　東海堂
同市京橋區鈴屋町　眞明堂
同市本郷區本富士町　明文館
同市同區春木町　南江堂支店
京都市寺町二條南入　若林茂一郎
東京市日本橋區吳服町　北隆館
同市神田區表神保町　東京堂
同市本郷區本富士町　盛春堂
名古屋市本町三丁目　丸善書店

醫學博士 原 榮先生立案講述

通俗 肺病豫防及私宅療養教則

正確有効なる肺結核療養法を行はんと欲せば豫防及養生の根本觀念に通曉するより緊急なるはなし。本書は其根本觀念を社會に普及せんが爲め、在來の養生書と異り最近の肺病療養法をば悉く簡明なる七十餘條の教則に列擧し、一々詳細なる註解を加へ、更に應急處置、食餌法百餘項を附錄とす、實に肺病患者最良の教科書なり。家庭醫、家族、看護人諸君は之れに據り直ちに今日より最も有効なる療養の準備に着手せよ、正確なる療養の着手若し數日を遲るれば肺結核患者治癒の時日は乃ち數月を遲る可し、此書を讀みて尙肺病の不治を嘆ずる者ありや。

全壹册
菊判洋裝美綴
正價金八拾錢
郵稅六錢

吳博士序

東京醫科大學精神病學教室
東京府巢鴨病院醫員 醫學士 杉江董先生述

通俗 精神病講話

全一册

四六判美綴
精巧寫眞版圖畫
多數插入
正價金五拾錢
郵稅六錢

人一度該病に罹るや、直ちに以て恢復の策無きものとして袖手傍觀擅まゝに病魔の蹂躪するに任かす、然りと雖、精神病の原因發生は如何なるものなるかを熟知し、之れが豫防治療の道を講ずるに於ては必しも精神病は毎に至難不治の疾病に非ざることを斷言するに憚からず弊堂玆に見る所あり多年東京醫科大學精神病學教室に於て吳博士指導の下に本病を研究せられつゝある杉江學士に乞ひて本書を公にす。解說平易簡明、一は以て家庭の讀物となり、一は以て醫家敎育家の參考書となる、卷中精神病患者の寫眞數十葉を插入す。蓋し本邦に於て此種の書籍は本書を以て嚆矢とす

東京市本郷區龍岡町・振替東京四一八番

發行所 ［電話下谷一六一七二番 電話下谷四〇七九番］ 吐鳳堂書店

……號（大正元年）明治四十三年十二月一日（毎月一回）